иллюстрациях в качестве демонстрирующего проведение приемов (например, на рис. 12 слева).

«Ранее при одном лишь упоминании о дзюу-дзюцу — приводит В. С. Ощепков слова Эриха Рана, — у непосвященного пробегали мурашки по спине. Неправильное представление мгновенно создавало картину вывихнутых суставов и переломанных костей».

«Дзюу-дзюцу теперь означает «самозащита», — указывает далее Ощепков, — а сама система, по выражению Эриха Рана, настолько переработана в Германии, что, кроме названия, имеет очень мало общего с японской дзюу-дзюцу».

Автор введения И. Якимович отмечает: «Система джиу-джитсу резко выделяется среди других способов самозащиты без оружия тем, что она дает возможность человеку, даже физически более слабому, одержать верх над более сильным, заставить его подчиняться воле и желанию знающего приемы джиу-джитсу».

«Приемы этой системы верны и испытаны», — уверяет написавший предисловие А. Буценко. А в качестве доказательства, что джиу-джитсу может стать на службу Рабоче-крестьянской милиции говорит: «Мы должны дать в руки нашему милиционеру такое оружие, благодаря которому он имел бы возможность добиться успеха в затруднительных случаях своей тяжелой службы. С другой стороны, мы никак не можем допустить в нашей рабочей стране тех бесчеловечных методов защиты и нападения, которыми пользуется заграничная полиция. Там у них дело другое».

Что касается второй книги (автор И. Солоневич), приводимой в данном сборнике, то ее редактор начальник отдела милиции ЦАУ НКВД И. Киселев отмечает, что автор в своей работе объединяет английский и французский бокс, французскую и вольно-американскую борьбу, джиу-джитсу «или, вернее, отдельные приемы их в один комплекс, преследующий чисто практические цели и приспособленный к условиям милицейско-розыскной службы».

Автор руководства считает, что вопросы самообороны и нападения нужно решать на основе изучения ударов и захватов, которые «имеют вековой опыт и проверены вековой практикой». Поэтому И. Солоневич взял «от них почти целиком все те приемы, которые могут пригодиться в уличной схватке, не ограниченной условиями спортивной борьбы и спортивного бокса».

Автор книги подчеркивает, что «новым в руководстве является объединение этих систем в одно целое. Ответ ударом на захват и захватом на удар — вот сущность этого объединения».

Александр Харлампиев

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

В 1928 году Народный комиссариат внутренних дел выпустил два руководства (учебных пособия) по самозащите. Одна книга вышла на Украине под длинным названием «Самозащита без оружия (джиу-джитсу*) и ее применение в целях обороны рабоче-крестьянской милицией УССР». Другая — «Самооборона и нападение без оружия», хотя и была отпечатана в Тверской гостипографии имени Карла Маркса, распространялась среди «работников милиции и угрозыска» г. Москвы. Тиражи этих пособий были крайне незначительны – соответственно, 3000 и 4000 экземпляров, что делает их совместно с понятием «спецлитература», библиографической редкостью.

Первую упомянутую выше книгу предваряет предисловие А. Буценко и введение, написанное И. Якимовичем. А само же содержание, сопровождаемое иллюстрациями, является переводом книги Эриха Рана.

«Одним из первых инструкторов дзюу-дзюцу в Германии после империалистической войны, исключая, конечно, японцев, считается Эрих Ран», — пишет в своей рукописи** преподаватель дзюу-до ГЦОЛИФКа В. С. Ощепков (1892—1937).

Отмечая огромную заслугу в деле популяризации дзюу-дзюцу (джиу-джитсу) в Германии и создании «немецкой системы дзюу-дзюцу», В. С. Ощепков писал, что «Эрих Ран, до прихода Гитлера к власти, был инструктором дзюу-дзюцу в рабочих спортивных организациях, но после фашистского переворота он открыл свою собственную школу в Берлине и перешел, конечно, в лагерь фашистов»***.

Было ли это причиной, или составители просто-напросто проигнорировали автора пособия — но тем не менее в книге нигде не упоминается имя и фамилия немецкого инструктора Э. Рана, хотя мы видим его на

---

* Джиу-джитсу, дзюу-дзюцу (jiu-jitsu, djiu-djitsu, ju-jitsu) — различные написания и транскрипции, употребляемые в 20—30-е годы прошлого столетия, как и дзюдо — дзюу-до, джи-удо, дзю-до.

** Рукопись В. С. Ощепкова «Дзюу-Дзюцу и Дзюу-До в странах Европы и в Америке» (три учебных тетради, дата написания ориентировочно 1936—1937 гг.) хранится в архиве Анатолия Аркадьевича Харлампиева. Полностью рукопись приведена в книге С. Иванова-Катанского «Каноны мастерства спортивного джиу-джитсу» («ФАИР-ПРЕСС», 2004).

*** Гитлер к власти пришел в 1933 году, а с 1921 года он возглавлял фашистскую национал-социалистическую партию в Германии.

САМООБОРОНА И НАПАДЕНИЕ БЕЗ ОРУЖИЯ





ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

В 1928 году Народный комиссариат внутренних дел выпустил два руководства (учебных пособия) по самозащите. Одна книга вышла на Украине под длинным названием «Самозащита без оружия (джиу-джитсу*) и ее применение в целях обороны рабоче-крестьянской милицией УССР». Другая — «Самооборона и нападение без оружия», хотя и была отпечатана в Тверской гостипографии имени Карла Маркса, распространялась среди «работников милиции и угрозыска» г. Москвы. Тиражи этих пособий были крайне незначительны – соответственно, 3000 и 4000 экземпляров, что делает их совместно с понятием «спецлитература», библиографической редкостью.

Первую упомянутую выше книгу предваряет предисловие А. Буценко и введение, написанное И. Якимовичем. А само же содержание, сопровождаемое иллюстрациями, является переводом книги Эриха Рана.

«Одним из первых инструкторов дзюу-дзюцу в Германии после империалистической войны, исключая, конечно, японцев, считается Эрих Ран», — пишет в своей рукописи** преподаватель дзюу-до ГЦОЛИФКа В. С. Ощепков (1892—1937).

Отмечая огромную заслугу в деле популяризации дзюу-дзюцу (джиу-джитсу) в Германии и создании «немецкой системы дзюу-дзюцу», В. С. Ощепков писал, что «Эрих Ран, до прихода Гитлера к власти, был инструктором дзюу-дзюцу в рабочих спортивных организациях, но после фашистского переворота он открыл свою собственную школу в Берлине и перешел, конечно, в лагерь фашистов»***.

Было ли это причиной, или составители просто-напросто проигнорировали автора пособия — но тем не менее в книге нигде не упоминается имя и фамилия немецкого инструктора Э. Рана, хотя мы видим его на

* Джиу-джитсу, дзюу-дзюцу (jiu-jitsu, djiu-djitsu, ju-jitsu) — различные написания и транскрипции, употребляемые в 20—30-е годы прошлого столетия, как и дзюдо — дзюу-до, джи-удо, дзю-до.

** Рукопись В. С. Ощепкова «Дзюу-Дзюцу и Дзюу-До в странах Европы и в Америке» (три учебных тетради, дата написания ориентировочно 1936—1937 гг.) хранится в архиве Анатолия Аркадьевича Харлампиева. Полностью рукопись приведена в книге С. Иванова-Катанского «Каноны мастерства спортивного джиу-джитсу» («ФАИР-ПРЕСС», 2004).

*** Гитлер к власти пришел в 1933 году, а с 1921 года он возглавлял фашистскую национал-социалистическую партию в Германии.

иллюстрациях в качестве демонстрирующего проведение приемов (например, на рис. 12 слева).

«Ранее при одном лишь упоминании о дзюу-дзюцу — приводит В. С. Ощепков слова Эриха Рана, — у непосвященного пробегали мурашки по спине. Неправильное представление мгновенно создавало картину вывихнутых суставов и переломанных костей».

«Дзюу-дзюцу теперь означает «самозащита», — указывает далее Ощепков, — а сама система, по выражению Эриха Рана, настолько переработана в Германии, что, кроме названия, имеет очень мало общего с японской дзюу-дзюцу».

Автор введения И. Якимович отмечает: «Система джиу-джитсу резко выделяется среди других способов самозащиты без оружия тем, что она дает возможность человеку, даже физически более слабому, одержать верх над более сильным, заставить его подчиняться воле и желанию знающего приемы джиу-джитсу».

«Приемы этой системы верны и испытаны», — уверяет написавший предисловие А. Буценко. А в качестве доказательства, что джиу-джитсу может стать на службу Рабоче-крестьянской милиции говорит: «Мы должны дать в руки нашему милиционеру такое оружие, благодаря которому он имел бы возможность добиться успеха в затруднительных случаях своей тяжелой службы. С другой стороны, мы никак не можем допустить в нашей рабочей стране тех бесчеловечных методов защиты и нападения, которыми пользуется заграничная полиция. Там у них дело другое».

Что касается второй книги (автор И. Солоневич), приводимой в данном сборнике, то ее редактор начальник отдела милиции ЦАУ НКВД И. Киселев отмечает, что автор в своей работе объединяет английский и французский бокс, французскую и вольно-американскую борьбу, джиу-джитсу «или, вернее, отдельные приемы их в один комплекс, преследующий чисто практические цели и приспособленный к условиям милицейско-розыскной службы».

Автор руководства считает, что вопросы самообороны и нападения нужно решать на основе изучения ударов и захватов, которые «имеют вековой опыт и проверены вековой практикой». Поэтому И. Солоневич взял «от них почти целиком все те приемы, которые могут пригодиться в уличной схватке, не ограниченной условиями спортивной борьбы и спортивного бокса».

Автор книги подчеркивает, что «новым в руководстве является объединение этих систем в одно целое. Ответ ударом на захват и захватом на удар — вот сущность этого объединения».

Александр Харлампиев

НАРОДНЫЙ КОМИССАРИАТ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ УССР

УПРАВЛЕНИЕ РАБ.-КР. МИЛИЦИИ РЕСПУБЛИКИ



САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ

(ДЖИУ-ДЖИТСУ)

И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ В ЦЕЛЯХ ОБОРОНЫ РАБОЧЕ-КРЕСТЬЯНСКОЙ МИЛИЦИЕЙ УССР

Одобрена Высшим Советом Физкультуры УССР

Издание Управления Р.-Кр. Милиции УССР.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В газетах часто можно прочесть о том, что какой-то разбушевавшийся хулиган или просто подвыпивший гражданин избил милиционера. В тех же газетах в зарубежных сообщениях мы читаем описание того, как полицейские капиталистических правительств разогнали рабочую демонстрацию, забастовку или митинг, применяя при этом резиновые палки, винтовки, газы, пожарные шланги и тому подобное. Вот те две крайности, которые мы встречаем на столбцах наших газет; те две предпосылки, на основе которых мы должны определить, какими средствами должен пользоваться наш милиционер при борьбе с правонарушителями. С одной стороны, мы должны дать в руки нашему милиционеру такое оружие, благодаря которому он имел бы возможность добиться успеха в затруднительных случаях своей тяжелой службы.

С другой стороны, мы никак не можем допустить в нашей рабочей стране тех бесчеловечных методов защиты и нападения, которыми пользуется заграничная полиция. Там у них дело другое. Там, при столкновении с рабочим, полицейский защищает интересы другого класса, а так как для борьбы с рабочими буржуазные правительства считают все средства дозволенными, то понятны и полицейские меры. У нас же милиционер в первую очередь защищает интересы своего класса — пролетариата и выступает только против отдельных правонарушителей либо против ставленников капитала — врагов пролетарской революции. Поэтому средства самообороны милиционера должны соответствовать требованиям революционной законности и нашей политике социальной защиты. Таким оружием самообороны милиционера и является предлагаемая в настоящей книге система защиты и нападения без оружия — джиу-джитсу.

Приемы этой системы верны и испытаны. Владея ими в достаточной степени, милиционер всегда сумеет добиться успеха при столкновениях с правонарушителями. Поэтому наша милиция должна особое внимание уделить детальному изучению джиу-джитсу. Однако не следует забывать, что одного только знания приемов недостаточно. Для успешного применения приемов джиу-джитсу милиционер должен получить достаточную физическую подготовку. Таким образом, изучив джиу-джитсу и укрепив одновременно свое тело, наш милиционер сможет успешно противостоять всем нападениям.

А. Буценко

ВВЕДЕНИЕ

По роду своих обязанностей работникам Рабоче-Крестьянской милиции приходится встречаться с вооруженным грабителем и с невооруженным хулиганом, которые, во имя самоохраны, принимают против задерживающего работника милиции оружие, или, в лучшем случае, прибегают к системе насилия над ним, не говоря уже о неподчинении. И если против вооруженного грабителя в некоторых случаях милиция применяет для задержания и самоохраны оружие, то по отношению к хулигану, даже применяющему насилие над работником милиции, последний из чувства сознания не может применять оружие; кроме того, очень часто работник милиции находится в затруднительном положении, когда ему приходится задерживать дебоширствующего пьяного хулигана, не подчиняющегося законным требованиям, не идущего ни на какие уговоры, а наоборот, даже угрожающего насилием имеющему с ним дело работнику милиции, в большинстве случаев физически менее развитому. В этом отношении большую пользу может принести каждому работнику Рабоче-Крестьянской милиции изданная Управлением Рабоче-Крестьянской милиции Республики настоящая книга, которая излагает способ защиты без оружия по системе джиу-джитсу. Система джиу-джитсу резко выделяется среди других способов самозащиты без оружия тем, что она дает возможность человеку, даже физически более слабому, одержать вверх над более сильным, заставить его подчиняться воле и желанию знающего приемы джиу-джитсу.

Благодаря этому работник Рабоче-Крестьянской милиции, знающий систему джиу-джитсу, в тех случаях, когда ему будет грозить опасность, даже от человека, превосходящего его физической силой, всегда сумеет защитить себя без

применения оружия от опасности, и даже наоборот, сумеет подчинить противника своим желаниям, не причиняя ему повреждений или боли. Само собою разумеется, что работникам милиции может быть позволено применение приемов джиу-джитсу только в исключительных случаях, приравнивая эти случаи к случаям, законом предусмотренным — применения оружия; когда все другие средства, уговоры и прочее не дадут никаких результатов, а создавшееся положение неизбежно будет требовать применения репрессий. Однако работники милиции должны помнить о том, что, применяя систему джиу-джитсу, ни в коем случае не допускается причинять какие-либо увечья или другие повреждения. Настоящая книга рекомендуется как учебное пособие для прохождения во всех частях Украинской Рабоче-Крестьянской милиции, однако это не дает право применения указанной системы при исполнении служебных обязанностей впредь до издания соответствующего приказа по Рабоче-Крестьянской милиции Республики*.

И. Якимович

* Читателю данной книги следует учитывать время ее первого издания (1928 г.) и особенности той эпохи. — *Прим. ред.*

ГЛАВА I

ЧТО ТАКОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ?

Является ли джиу-джитсу спортом или методом обороны? У японцев оно является и тем и другим. Сущность тактики джиу-джитсу — это оборона, проводимая таким образом, чтобы в удобный момент остановиться и использовать выгодное положение для наступления.

Джиу-джитсу — очень старая система борьбы. Японцы утверждают, что она известна в Японии уже в продолжении многих столетий. Установлено, что школы джиу-джитсу существовали в Японии уже в XVII веке. Имеется много преданий о том, откуда взяло свое начало джиу-джитсу. Одна из легенд рассказывает, что однажды некий японец во время грозы наблюдал за ивой и черешней, причем черешня не выдержала силы грозы и сломалась, тогда как ива, склоняясь и поддаваясь силе ветра, уцелела, это будто бы и натолкнуло наблюдавшего на идею джиу-джитсу. Другая легенда утверждает, что джиу-джитсу было занесено в Японию китайцами. Последнее объяснение представляется исторически более вероятным, хотя бы потому, что в Японии многое китайского происхождения. Китайцем, принесшим джиу-джитсу в Японию, был, по преданию, некто *Тин-Тем-Бин*, который показал свое умение японским воинам, а последние уже создали джиу-джитсу.

Японцы, совершенствуя джиу-джитсу, добились того, что теперь данная борьба является настолько усовершенствованной системой обороны, что никакая другая си-

стема с ней сравниться не может. В настоящее время точно установлено, что джиу-джитсу ранее занималась в Японии только каста рыцарей самураев. В течение некоторого времени самураи за какие-то провинности императорским указом были лишены права носить меч или какое-нибудь другое оружие. Не имея права пользоваться оружием против своих врагов, они взялись за джиу-джитсу, развив его в целую систему. Все это держалось в большой тайне, и никто из чужих не мог быть в нее посвящен. Таким образом, в те времена джиу-джитсу было известно только немногим. Новые времена привели к перемене. Джиу-джитсу начало привлекать к себе более широкие круги общества, и появилось даже несколько систем джиу-джитсу.

Вместе с тем новые условия быта японцев стали отодвигать джиу-джитсу все больше и больше в тень. И только сравнительно недавно известный государственный деятель Японии профессор Дзигоро Кано вернул джиу-джитсу его прежний расцвет. Несколько систем джиу-джитсу он объединил в одну, названную в честь него «КАНО-ДЖИУ-ДЖИТСУ». Именно эта система джиу-джитсу и введена в настоящее время в курс обучения японской армии и флота.

В 1905 году по окончанию русско-японской войны весь мир заинтересовался Японией, — японцы в свою очередь не упустили случая рекламировать себя при помощи джиу-джитсу. Лучшие японские борцы появились на аренах всего мира, особенно в Америке, чтобы показать свою ловкость. Побеждая своими искусными приемами более сильных и рослых противников, японцы повсюду вызывали удивление.

Слово «джиу-джитсу» у нас взято с английского языка. Японцы пишут «дзю-дзюцу». Профессор Кано назвал

свою систему «джи-удо». Но в общем все эти выражения имеют одно и то же значение.

Джиу-джитсу часто бросают упрек в жестокости. Но разве дико вывихнуть при помощи джиу-джитсу руку человека, нападающего на вас с ножом в руках и пытающегося лишить вас жизни? Само собою разумеется, что из спортивной тренировки исключается все, что может угрожать здоровью занимающихся.

ОБРАЗ ЖИЗНИ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ

Для того чтобы джиу-джитсу приносило человеку, как и каждый другой вид спорта, действительную пользу, нужно заниматься им разумно.

Нельзя недооценивать трудности упражнений, ударов, толчков и движений, кажущихся на первый взгляд легкими; не менее важно для успеха и состояние здоровья занимающегося. При занятиях джиу-джитсу нужно еще в большей мере, чем при тренировке по другим видам спорта, следить за своим телом и вести правильный образ жизни, именно такой, какой ведут японцы, от которых мы позаимствовали эту систему борьбы. *Однако вовсе не нужно бессмысленно копировать японскую жизнь.* Это было бы совершенно нецелесообразно. Физическая сила прежде всего зависит от питания. Пища должна быть простой, и чем лучше она качеством, тем меньше ее нужно. Рекомендуется периодически отказываться от мяса. Всякого рода зелень чрезвычайно полезна, в частности овощи, салат, а также некоторое количество жиров. Важное значение имеет и питье. Нельзя переоценивать молоко и забывать, что

вода — лучшее, что дала нам природа для удовлетворения потребности нашего организма в жидкости. Употребление ежедневно хорошей холодной воды влияет на организм целебно. Алкоголь, во всех видах, употребляемый даже в небольших количествах, — враг спорта.

Не рекомендуется употребление и других возбуждающих средств, как кофе, крепкий чай, табак и т. п.

Наружное употребление воды также принадлежит к существенным требованиям джиу-джитсу, основатели которого не придерживались мнения, что частое купание ослабляет организм. Точно так же последователи японского метода борьбы должны считать свежий воздух главным жизненным элементом — не только теоретически, но должны пользоваться им при всяком случае и не бояться каждой открытой отдушины.

ПЛАТЬЕ НЕ ДОЛЖНО ИЗНЕЖИВАТЬ ТЕЛО

Таким образом, джиу-джитсу с точки зрения оздоровления дает возможность тренировать все тело, делает человека ловким и гибким, твердым и легко переносящим боль. Джиу-джитсу воспитывает в человеке внимание, умение быстро ориентироваться, умение принимать точные решения, действовать энергично и хладнокровно.

ДЖИУ-ДЖИТСУ КАК СИСТЕМА САМООБОРОНЫ

Для всех тех, кто изучил джиу-джитсу, настоящая книга станет справочником, а для новичка она будет служить побудителем к изучению этого полезного искусства. Бе

сомнения, нелегко изучить по книге столь сложную систему, так как книга никогда не в состоянии вполне заменить преподавателя. Джиу-джитсу содержит в себе много таких положений и движений тела, объяснить которые понятным образом, без наглядного показа, вряд ли возможно. Есть приемы, требующие стольких движений, что если бы начать письменно объяснять это ученику, он был бы сбит с толку, поэтому в данной книге объяснения приемов изложены очень кратко. Для успеха в изучении джиу-джитсу новичок должен полюбить этот вид спорта, должен иметь желание достичь своей цели. Ибо успех может скорее явиться в результате серьезной тренировки. При изучении джиу-джитсу можно рассчитывать на верный успех только в том случае, если двигаться вперед шаг за шагом, изучая в строгой последовательности один прием за другим.

Совершенно неправильным будет выхватить из всей системы два-три пришедшихся особенно по вкусу приема и на этом остановиться.

Ошибочно думать, что можно достичь успеха в джиу-джитсу одним только автоматическим повторением приемов. Наоборот, при его изучении и применении необходима большая умственная работа. Благодаря разносторонности приемов, от ученика требуется умение точно и быстро соображать. Когда приходится защищаться от неожиданного нападения, то некогда долго раздумывать, и мозг и мышцы обороняющегося должны действовать с быстротой молнии. Джиу-джитсу — это такой способ обороны, при помощи которого можно победить более сильного противника даже тогда, когда он вооружен. Вместе с тем человек, обладающий физической силой, всегда должен иметь в виду то обстоятельство, что про-

ивник может оказаться сильнее его. И так как он не сможет противопоставить силы, равной силе противника, то, следовательно, сумеет победить его только искусными приемами.

Никто не сумеет изучить джиу-джитсу, если не пройдет всех предварительных условий в надлежащей системе, надлежащей предварительной подготовки. Необходимо добросовестно пройти период подготовительной тренировки с добавлением упражнений в том, как правильно падать, которые детально изложены в специальном разделе этой книги.

Многие начинающие изучать джиу-джитсу думают, что в этом деле можно обойтись без общей физической подготовки, — это большое заблуждение. Физическое воспитание необходимо не только потому, что оно укрепляет, вырабатывает мускулатуру, но и потому, что с его помощью тело делается гибким и способным к сопротивлению. Применяя приемы джиу-джитсу, приходится сталкиваться с положениями, требующими большой подвижности; движение в такой момент может легко привести к неудаче. А между тем в подобных случаях имеют обыкновение объяснять свой неуспех тем, что приемы никуда не годятся. В каждом отдельном приеме необходимо изучать каждую подробность, иначе работа пойдет насмарку.

Система самообороны джиу-джитсу состоит из громадного количества приемов. В настоящей же книге приведены только самые лучшие и наиболее легкие для усвоения. Приведенные здесь приемы в основном принадлежат к системе Кано, но кое-что в них изменено и добавлено, а приемы обороны разработаны применительно к условиям нашей жизни.

ГЛАВА 2

КАК НУЖНО ИЗУЧАТЬ ДЖИУ-ДЖИТСУ?

Для тренировки лучше всего иметь партнера, приблизительно равного вам по силам.

Занимающиеся должны быть одетыми в специальные куртки для борьбы (кимоно), легкие трикотажные брюки (гимнастические), бандаж и легкие башмаки с мягкими подметками, которые не стесняют движений ноги.

Сначала необходимо заняться обстоятельным изучением подготовительных физических упражнений, точно воспроизводя предписанные движения (как указано в Приложении), и только после этого можно перейти к изучению умения падать. Для этого требуется большое терпение, ибо умение падать является одним из важнейших моментов джиу-джитсу. *Кто не научится правильно падать, тот никогда не изучит джиу-джитсу.* Подготовительные упражнения и упражнения в том, как падать, — это основной фундамент джиу-джитсу.

Изучая оборонительные приемы, необходимо всемерно избегать применения силы. Надо всегда помнить о том, что, применяя силу, учащиеся ничего, кроме ушибов, не достигнут. Каждый отдельный прием следует изучать обстоятельно и проводить его медленно. Быстрота приходит сама по себе, с течением времени, когда занимающийся уже усвоил нужные движения для данного приема настолько, что ему не приходится задумываться над тем, как их производить.

Пока занимающийся не усвоил первого приема настолько, что может проводить его почти автоматически, никоим образом не следует приниматься за второй.

Как правило, необходимо все упражнения проделывать и на правую и на левую сторону. Если во время занятий вы почувствуете от какого-либо приема боль, нужно об этом известить партнера окликом «стой» или похлопыванием рукой по собственному телу или по телу партнера. В таких случаях необходимо моментально отпустить захват.

Для краткости изложения введены обозначения. *О* — обороняющийся, *Н* — нападающий. На рисунках обороняющийся показан опоясанным черным поясом.

УПРАЖНЕНИЯ «КАК ПАДАТЬ»

Выше было сказано о том, что упражнения «как падать» имеют очень большое значение. При изучении отдельных приемов их нужно проводить по возможности так, как они будут применяться в жизни, в случае действительной схватки. Поэтому каждый упражняющийся должен обстоятельно изучить умение падать.

Самый лучший знаток джиу-джитсу может быть опрокинут или же поскользнуться. В этих случаях необходимо упасть так, чтобы остаться невредимым и не очутиться в беззащитном положении. Новичок будет всегда протягивать руки так, что в первый момент вся сила падения будет передаваться на них. Такие неправильные падения на руки часто влекут за собой растяжения, вывихи и даже переломы этих конечностей. (См. рис. 8 и 10, как не нужно падать.)

Человек, знающий джиу-джитсу, всегда будет стараться распределить силу падения на возможно большую пло-

[illegible]ь своего тела. Излишнего сотрясения он избегает тем, что в момент падения полностью [illegible] и [illegible] всю мускулатуру. Он совершенно не [illegible], и падает всем телом (см. рис. 9 и 10).

УПРАЖНЕНИЕ «КАК ПАДАТЬ ВПЕРЕД ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ»

Рис. 1. Левую ногу выставить [illegible] вперед, [illegible] под прямым углом, ладонь [illegible]. Сгибая левое колено, наклониться [illegible] и одновременно выбросить вверх правую ногу. [illegible] переворачивает тело через голову.



Рис. 2. При падении упражняющийся одно мгновение упирается в землю предплечьем левой руки и ладонью правой. Благодаря этому он избегает падения на края плечей.

Рис. 3. В этом случае тело падает (следуя своему размаху) через левую лопатку и падение кончается на правой половине седалища (на правой ягодице).



Рис. 2



Рис. 3

Рис. 4. Во время переката правая нога сгибается, [illegible] [illegible]ря чему сейчас же после падения можно встать на ноги.



Рис. 4

УПРАЖНЕНИЕ «КАК ПАДАТЬ НАЗАД, ПЕРЕВОРАЧИВАЯСЬ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ»

Рис. 5. Вытянуть руки горизонтально в стороны. Голову повернуть вправо, левую ногу отставить слегка назад, сильно согнуть ноги в коленях и наклонить туловище вперед. Приняв такое положение, плавно (без рывка) падать назад, на землю (пол).



Рис 5

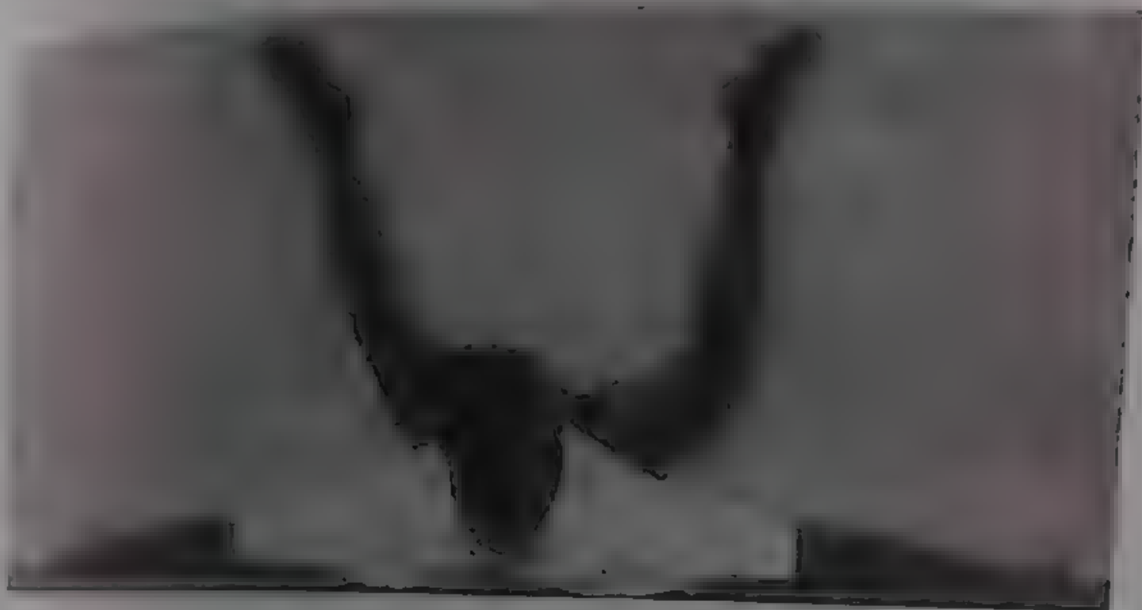


Рис. 6

Рис. 6. Ноги слегка разведены и немного согнуты в коленях. Силой взмаха, получившегося от падения, тело перекатывается через правое плечо.

Рис. 7. Делая резкий взмах правой ногой, встать снова на обе ноги. Все эти упражнения, вырабатывающие умение падать, нужно в равной степени, проделывать как на правую, так и на левую сторону.



Рис. 7

[illegible] «КАК ПАДАТЬ НА СПИНУ, ПОЛУЧИВ УДАР»

[illegible] 8 Здесь показано неправильное по[illegible] [illegible]

[illegible] усилию.

[illegible] могут быть повреждены в суставах.

[illegible] теряют [illegible] затылком.

[illegible] ных упражнений.



Рис. 8

[illegible] правильное положение. Получив [illegible] толчок в грудь, необходимо прежде всего [illegible] голову сильно склонить на грудь. Руки [illegible], что каждая из них составляет с телом угол [illegible]. Благодаря такому положению рук отпадает опас[illegible] с землю такими чувствительными места[illegible] и запястье. В результате получается паде[illegible] плоскость. Лопатки, седалище, руки от[illegible] земли (пола). Правую или левую ногу [illegible] приподнять. Во все время падения мускула[illegible] быть напряжена. Точно такие же движения [illegible] проделывать и тогда, когда вам случается упасть на [illegible] поскользнувшись на улице и т. д. При тренировке, [illegible] падение партнера, нужно нанести ему лег[illegible] в грудь ладонью правой руки. Одновременно [illegible] ногой подбить его правую ногу так, чтобы ваши [illegible] соприкоснулись.



Рис. 9

УПРАЖНЕНИЕ «КАК ПАДАТЬ НА БОК»

Рис. 10. Здесь показано неправильное положение при падении на бок. При таком падении падающий ударяется прежде всего тазовой костью. Пытаясь опереться на левую руку, он может повредить ее. Кроме того, не исключена возможность перелома бедренной или тазовой кости.



Рис. 10

Рис. 11. Здесь показано правильное падение на бок. Дыхание задерживается, голова нагибается на грудь. О землю (пол) падающий ударяется ладонью левой вытянутой в сторону руки. Падают, таким образом, так, чтобы вся боковая поверхность тела лежала в одной плоскости от пальцев руки до пальцев ноги. Ноги сильно разведены. Это упражнение можно проделывать, перебрасывая партнера через плечо — при нападении сзади (см. рис. 84 и 85).



Рис. 11

Все эти упражнения в падениях *нужно проделывать на достаточно мягкой подстилке (гимнастическом мате), ковре для борьбы.* После того как упражнения эти хорошо усвоены, можно перейти к более твердой подстилке и постепенно дойти до падения на голую землю (пол).

Всегда нужно строго следить за тем, чтобы в момент падения задержать дыхание, крепко сжать зубы и напрячь мускулатуру. Для того чтобы лучше уяснить технику разных способов падения, нужно внимательно ознакомиться с рис. 70, 81, 85, 99, 138, 142, 144, 146 и 157.

Изображенные на этих рисунках движения падающего безупречны. Снимки изображают падения без подстилки на голом полу.

УПРАЖНЕНИЯ «КАК ВЫРВАТЬ (ОСВОБОДИТЬ) РУКИ»

Рис. 12. Н схватил кисти обеих рук обороняющегося так, что его собственные кисти обращены большим пальцем внутрь.



Рис. 12

Рис. 13. О первым делом должен [illegible] крепко сжимая при этом кулаки. Затем с [illegible] быстротой поворачивает кулаки вовнутрь, причем [illegible] ими рывок на себя, сильно сгибая при этом руки в локтях.

Рис. 14. В этом случае *Н* наложил [illegible] образом, что его собственные кисти обращены большими пальцами кнаружи.



Рис. 13



Рис 14

Рис. 15. О вытягивает обе руки в стороны, поднимая их вверх, причем делает шаг вперед к нападающему, затем поворачивает руки назад, причем делает шаг назад.



Рис. 15

Рис. 16 и 17. Н захватил обеими руками кисть руки *О*. Последний между руками *Н* свободною рукою схватил свой собственный кулак. Затем давит его вниз (см. рис. 17), чтобы в следующий момент, резко сгибая руку, рвануть кулак вверх.



Рис. 16



Рис. 17

Рис. 18. Такой же захват. Только *Н* в этом случае захватил руку *О* одной рукой снизу, а другой рукой сверху. Свободною рукою *О* хватает тогда свой собственный кулак сверху. Резко сгибая свои руки влево, *О* вырывает захваченную руку перед грудью *Н* (*рис. 19*).



Рис. 18

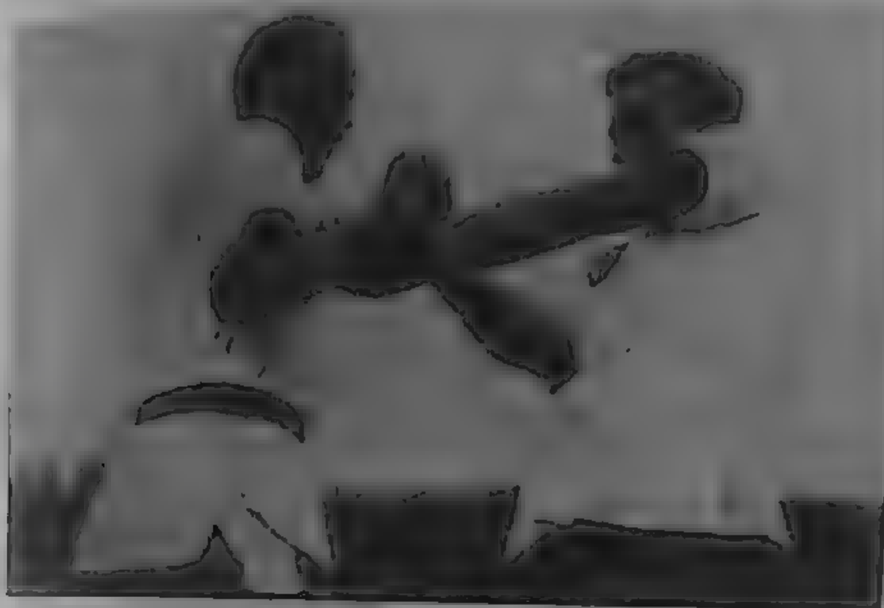


Рис. 19

Рис. 20. Здесь *Н* захватил руку *О* обеими руками вверху так, что одна его рука находится около другой. *О* свободной рукой берет за кулак своей схваченной руки и поднимает ее локтем вверх. Одновременно *О* делает поворот направо, во время которого правый локоть опускается, а левый поднимается.



Рис. 20

Рис. 21. Захват срывается ударом головы О по рукам Н



Рис. 21

ГЛАВА 3

ДЖИУ-ДЖИТСУ КАК СРЕДСТВО САМООБОРОНЫ МИЛИЦИОНЕРА

ОСТАНАВЛИВАЮЩИЕ ПРИЕМЫ

Рис. 22. О обеими руками хватает руку нападающего противника и энергичным движением рвет ее к себе.



Рис. 22



Рис. 23

Рис. 23. *О* теперь обхватывает левой рукой правую руку нападающего так, чтобы предплечье его собственной руки приходилось выше локтя противника. Обхватив таким образом руку противника, *О* левой рукой крепко берется за свою собственную одежду. Затем *О* давлением правой руки перегибает руку *Н* вниз, на вылом. Важно, чтобы при этом сам *О* держался прямо, а правая, захваченная рука *Н* была обращена ладонью вверх.

Рис. 24. Начало этого приема изображено на рис. 22. Затем *О* движением снизу охватывает правую руку противника и крепко хватается за его одежду, после чего сильно прижимая к груди *Н* свой левый локоть, перегибает руку противника через собственную грудь.



Рис. 24

Рис. 25. *О* захватывает левой рукой висящую вдоль тела руку *Н*. Правой рукой *О* прижимает локоть *Н* к собственному телу, причем руку *Н* он заводит назад за спину. Продолжая этот обхват дальше (*рис. 26*), он таким образом лишает *Н* возможности двигать рукой, после чего прижимает руку *Н* к его же спине.



Рис. 25



Рис. 26

Рис. 27. Изображенный на ...
основой для всех дальнейших описаний ...
приемов и постоянно в разных вариан...
хватает левой рукой правую руку. Н...
его собственные пальцы лежали на ...
большой палец — сверху его руки. По...
вата надо рвануть вверх руку противника ...



Рис. 27

Рис. 28. Одновременно необходимо схватить захваченную руку противника правой рукой и резко вывернуть его руку (кисть и пальцы) наружу влево от себя.



Рис. 28

ЗАХВАТЫ ГОРЛА

[illegible] *Н* схватил правой рукой *О* за горло. *О* захва[illegible] левой рукой (локоть обращен книзу) предплечье [illegible] руки противника. Одновременно *О* захватывает [illegible] сверху правой рукой, высоко приподни[illegible] ее локоть. Высоким подниманием локтя *О* [illegible] себя от удара *Н*, который тот может ему [illegible] левой рукой. Крепко зажав руку нападающе[illegible] туловище вправо-вниз (*рис.* 30). Одно[illegible] *О* ставит свою левую ногу впереди правой ноги [illegible]. Затем *О*, выпрямляясь (*рис.* 31), притягивает [illegible] *Н* и лишает его таким образом возможности [illegible]. После этого, зажав левой рукой предплечье *Н*, [illegible] правой рукой выворачивает кисть *Н* влево [illegible]





Рис. 30



Рис. 31

[illegible] 32. Начало этого приема изображено на рис. 29. [illegible] левую ногу перед правой ногой противника, [illegible] опускается на правое колено. Сильным нажимом [illegible] на руку нападающего обороняющийся прижимает лицо *Н* к левому колену.



Рис. 32

[illegible] 33. Нападение произведено так, как это показано [illegible] 29. *О* захватывает правой рукой запястье правой [illegible] *Н* и одновременно своей левой рукой захватывает руку [illegible] сверху. Из этого положения нужно выкрутить [illegible] *Н* влево-вниз, как это изображено на рис. 28.



Рис. 33

Рис. 34. Н обхватил обеими вытянутыми [illegible] шею *О*. Последний поднимает свои руки [illegible] вой, причем левой рукой он обхватывает [illegible] вой руки. Затем он со всей силы ударяет по [illegible] *Н* (в [illegible] локтя), как это показано на *рис. 35*. Одновременно [illegible] *О* [illegible] наклоняется вперед, отдергивая одну ногу назад. В [illegible] тате *Н* теряет равновесие и падает вперед [illegible]. В момент падения *Н* получает от *О* удар по [illegible] средними суставами сжатого кулака. Удар [illegible] резким (коротким), как разгиб пружины.



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36

[illegible] Нападение произведено, как это изображено [illegible] *О* своей правой рукой захватывает левую руку [illegible]: *О* [illegible]новременно нажимом своей левой руки [illegible] вверх локоть правой руки *Н* (этот же прием [illegible] несколько иначе, а именно: *О* своей правой [illegible] захватывает руку противника, а только нажима[illegible] ее локоть)



Рис. [illegible]. В следующий момент О [illegible] своей правой ноге вправо таким образом, чтобы [illegible] Н на свое левое бедро. Продолжая свое [illegible] бросает Н через бедро на землю (на пол).



Рис. 38



Рис. 39. Нападение произведено так, как это изображено на рис. 34. О делает то же движение, что и на рис. [illegible]

Разница положения заключается только в том, что [illegible] Н схватил О за горло обеими руками. Поставив свою [illegible]вую ногу перед левой ногой Н, О поднимает ее, сгибая в колене. После этого О захватывает правую руку Н и [illegible] ее на левую руку последнего, вывертывая кисть руки [illegible] влево вовнутрь (*рис. 40*). В следующий момент О выпрямляется, чем увеличивает чувство боли, причиняемой [illegible]женным приемом. Кроме того, О может в данном слу[illegible] перебросить Н через левое бедро на землю (пол)



Рис. 40

[illegible] *Н* и в этом случае схватил *О* обеими руками [illegible] *Н* здесь *Н* сопнул руки. *О* наносит удар краями [illegible] ладоней по почкам *Н* и одновременно [illegible] в низ живота.



Рис. 41

Рис. 42. *Н* схватил правой рукой *О* за [illegible] *О* левой рукой [illegible], а правой рукой [illegible] руку противника [illegible]вает на руку *Н* так, чтобы [illegible] (рис. 43). Кроме того, *О* крепко при[illegible] собственному телу. Приняв описанн[illegible]ко поворачивается вправо.



Рис. 42



Рис. 43

... В этом положении О нажимает на руку Н и ... таким образом от своей одежды.



Рис 44

... 45 Нападение произведено, как это изображено ... 42 Вся разница в том, что *Н* очень сильно повер... вправо, благодаря чему его большой палец ле... О захватывает левой рукой запястье руки ... в кулак правой рукой вывертывает наружу ... *Н*.



Рис 45

ОТРАЖЕНИЕ ОБХВАТОВ

Рис. 46. *Н* спереди обхватил *О* руками вокруг туловища (мертвым поясом). *О* вкладывает концы своих больших пальцев в углубления за ушными раковинами *Н* и сильно нажимает ими на имеющиеся в этих местах нервы.

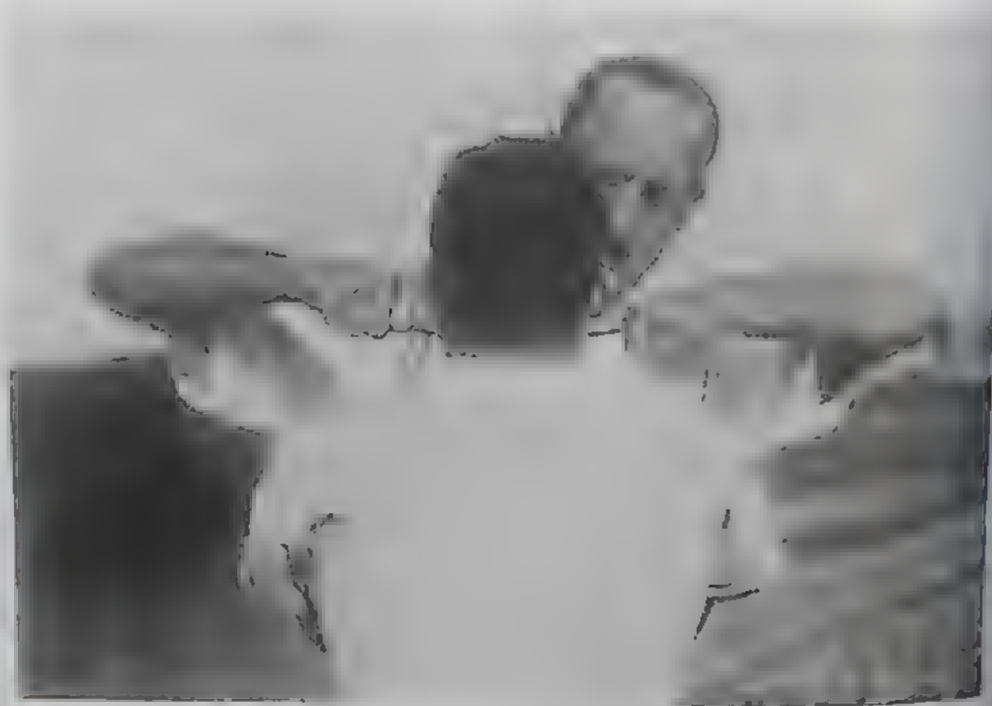


Рис. 46

Рис. 47. Нападение произведено, как это изображено на рис. 46. *О* кладет руку на лоб *Н* таким образом, чтобы большой палец приходился под носом *Н*, и отгибает таким образом голову *Н* назад. Одновременно *О* сильно ударяет нижней частью ладони (при сжатой в кулак руке) по нижней челюсти *Н*.



Рис. 37

[illegible] H охватил O так, как это изображено на [illegible], сгибая ноги в коленях. O выбрасывает свою левую руку вверх и накладывает ее на лицо H таким образом, чтобы указательный палец лежал под носом противника. Обхватив правой рукой H вокруг талии, [illegible] прижимает к себе противника и одновременно [illegible] с силой отгибает голову H назад.



Рис. 38

Рис. 49. Здесь *П* обхватил *О* вокруг туловища та
образом, что одновременно обе руки *О* между локтям
плечами оказались зажатыми в обхвате. Тогда *О* скре-
вает свои руки и давит на левую паховую железу *П*, о-
новременно выводя назад из охвата свое туловище.

Рис. 50. Не прекращая нажима руками, *О* неожида
ставит свою левую ногу позади левой ноги противни
силой подбивает ее и таким образом приводит его к п-
дению.



Рис. 49

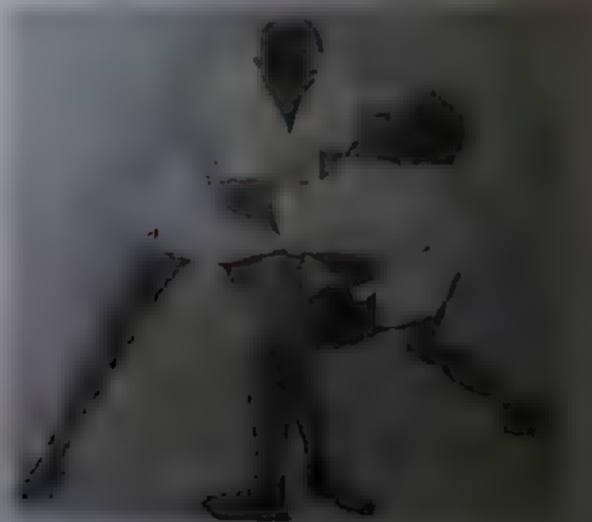


Рис. 50

Рис. 51 Тот же способ нападения, что и в предыдущем приеме, но здесь *Н* провел свой обхват ниже, так, что сейчас оказались зажатыми уже локти. *О* кладет свои руки на лопатки противника, причем подается немного вперед. В следующий момент *О* неожиданно откидывается назад (*рис. 52*), благодаря чему получает возможность освободить руки и побеждает *Н* так, как это изображено на рис. 47.



Рис. 51



Рис. 52

Рис. 53. Н обхватил *О* вокруг туловища и оторвал ... от земли. Чтобы освободить в данном случае руки, *О* должен, подпрыгнув, обхватить ногами бедра *Н*. Если бы *Н* вдруг выпустил *О*, то последний, падая (*рис. 54*) на землю (пол), чтобы смягчить резкое падение, дол... расставить руки и склонить голову на грудь (см. соответствующий раздел в гл. 2).



Рис. 53



[illegible]

Рис. 55. О хватает *Н* за [illegible] и одновременно [illegible] свои колени. С[illegible] ноги *Н* и на[illegible] ему со всех сил удар [illegible] ногами. О [illegible] противника на землю (пол).



Рис. 55

Рис. 56. Нападающий обхватил шею обороняющегося сверху. Тогда *О* правой рукой обхватывает поясницу *Н*, а левой тянет правую руку *Н* (предплечье) вниз, чтобы таким образом ослабить нажим на свою шею (*рис. 57*). Затем *О* делает правой ногой шаг вперед так, чтобы она стала позади правой ноги противника, и падает на левое колено. Выставляя левую руку вперед, *О* предохраняет себя от падения на спину. В следующий момент *О* бросает *Н* на лопатки через свое правое колено.



Рис. 56



Рис. 58. В этом случае Н [illegible] в ожидании O и принуждает его упасть вместе с собой. Тогда O, опираясь на обе свои руки, перекидывается через голову.



Рис. 58

Рис. 59. Теперь *О* легко сорвать руку *Н* со своей шеи, ибо левой рукой он захватил запястье руки *Н*, а правой давит на его кисть сверху.



Рис. 59

Рис. 60. Нападение произведено так, как это изображено на рис. 56. *Н* отставил правую ногу назад, и поэтому *О* невозможно поставить свою правую ногу позади ноги *Н*. Тогда *О* хватает обеими руками правое предплечье противника и, прижимая свой левый локоть к телу противника, поднимает одновременно правую ногу. Затем *О* падает на спину (*рис. 61*), тем самым бросая *Н* через себя на землю (пол). Если при этом *Н* не выпустил шею *О* из обхвата, то нужно освободиться так, как это показано на рис. 59.





Рис. 61

Рис. 62. *Н* правой рукой захватил голову *О* под мышку. *О* правой рукой с расставленными пальцами предохраняет себя от удара в лицо. Левым коленом *О* энергично надавливает на правую ногу *Н* (под коленом). Одновременно *О* проводит свою левую руку через правое плечо *Н* и хватает его за лицо так, чтобы указательный палец пришелся под носом противника.



Рис. 62

Рис. 63. Отгибая голову противника назад, О выпрямляется и освобождает таким образом свою голову из захвата.



Рис. 63

Рис. 64. Нападение произведено таким же образом, как и на рис. 62. *Н* удалось предохранить свое лицо от захвата носа. В этом случае *О* крепко надавливает своей левой рукой на шею *Н*, а правой рукой берется снизу за бедро противника выше колена. Одновременно с этим *О* опускается на левое колено. В следующий момент резким поворотом налево *О* бросает *Н* на землю (пол



Рис. 64

Рис. 65. Если *Н* и теперь не выпускает шею *О*, то обороняющийся своей правой ногой надавливает на бок *Н* в области почек, а левой рукой захватывает лицо *Н* ниже носа, затем, надавив на нос нападающего резко назад, *О* порывисто встает на ноги.



Рис. 65

Рис. 66. Нападение произведено так, как это изображено на рис. 62. Здесь *О* обхвачен сбоку таким образом, что он не может произвести через плечо *Н* движения, изображенного на рис. 64. Тогда *О* захватывает правой рукой рукав на верхней части правой руки противника. Левой же рукой он захватывает запястье правой руки *Н*. Одновременно *О* падает на свое правое колено, а левую ногу ставит сзади правой ноги противника так, чтобы его левое колено приходилось около икры *Н*. В следующий момент *О*, сильно ударяясь левой рукой в бедро *Н*, падает на правый бок (*рис. 67*) и таким образом бросает *Н* на спину (*рис. 68*).



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68

Рис. 69. Нападение производится так, как это изображено на рис. 66. *О* ставит свою левую ногу позади правой ноги *Н*. Захватив крепко руку *Н*, обороняющийся отрывает его от земли и, выпрямляясь, резким поворотом влево бросает *Н* на землю (*рис. 70*).



Рис. 69



ОТРАЖЕНИЕ НАПАДЕНИЙ С ТЫЛА

Рис. 71. Н обхватил шею *О* обеими руками. Последний изо всех сил напрягает шейные мускулы и вжимает голову в плечи. Одновременно он просовывает большие пальцы под ладони *Н*. Затем *О* обхватывает своими пальцами мизинцы и безымянные пальцы *Н*, выворачивая захваченные пальцы противника (*рис. 72*). *О* принуждает *Н* освободить шею и поворачивается, не выпуская пальцев *Н* из своих рук. После этого (*рис. 73*), не переставая выворачивать пальцев противника, *О* легко принуждает его сдаться.





Рис [illegible]



Рис 73

Рис. 74. *Н* сзади обхватил *О* вокруг туловища и св… правую ногу поставил между его ногами. *О* быстро н… клоняется вперед, захватывает щиколотку правой ноги *Н* и резким движением дергает ее вверх, в результате *Н* падает на спину.



Рис. 74

Рис. 75. *Н* сзади обхватывает *О* вокруг туловища та… ким образом, что обе руки *О* оказываются зажатыми … обхвате. Тогда *О* своей правой ногой обвивает коленный сустав правой ноги *Н*, чтобы таким образом предохр… нить себя от неожиданного падения. Одновременно о… сильно отгибает свое туловище назад. В следующий мо… мент *О* резко наклоняет вперед туловище, сильно и п… рямляя при этом руки кверху (*рис. 76*). В этом полож… нии, наклоняя правое плечо (*рис. 77*), *О* вытягивает … обхвата сначала свою левую руку, а затем и правую







Рис. 76



Рис. 77

Рис. 78. Путем выворачивания пальца *Н* обороняющийся заставляет *Н* отпустить его.



Рис. 78

Рис. 79. Энергичным движением *О* вытягивает обе руки вперед, чем и ослабляет обхват *Н*.



Рис. 79

Рис. 80. Энергичным рывком обеих рук вперед-вверх *О* срывает захват *Н*. Одновременно *О* наклоняет туловище вперед и взваливает *Н* себе на спину.



Рис. 80

Рис. 81. Наклоняя правое плечо и раскидывая в сторону руки, *О* бросает *Н* на землю (пол).



Рис. 82. Н обхватил *О* вокруг плеч. Резким движением обороняющийся поднимает обе свои руки, напрягая при этом мышцы рук. Толчком правой руки *О* сдвигает правый локоть *Н* к себе на плечо *(рис. 83)* и одновременно делает шаг вправо. *О* стоит теперь так, что его левая ягодица касается правого бедра *Н*. В этом положении *О* своей правой рукой захватывает правую руку *Н* выше локтя *(рис. 84)* и энергичным наклоном туловища *(рис. 85)* бросает *Н* через спину на землю (пол).



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85

Рис. 86 Поваленному таким образом противнику *О* надавливает левым коленом на шейную артерию и правым коленом на правую почку и перегибает правую руку *Н* против сустава через свое правое бедро.



Рис. 86

Рис. 87 То же положение, что и на рис. 86, с той только разницей, что здесь левое колено *О* пришлось ниже, на [illegible] *Н*. В этом положении *О*, схватившись левой рукой за [illegible] противника, надавливает его на шею и горло *Н*.



Рис. 87

ОБОРОНА ЛЕЖА

Рис. 88. *О* упал так, что *Н* лежит между его ногами и душит его за горло. *О* обхватывает обеими ногами противника вокруг туловища и скрещивает ноги наверху. Вытягивая ноги, *О* сдавливает бока противника и делает *Н* неспособным к борьбе.

Кроме того, *О* может применить прием удушения (см. рис. 15).



Рис. 88

Рис. 89. То же положение, что и на рис. 88. *О* хватает левую руку *Н* приблизительно так, как это показано на рис. 29. При помощи легкого поворота направо он перекидывает свою левую ногу через вытянутую руку противника так, чтобы она голенью пришлась под шею *Н*. Теперь нужно сильно выпрямить ногу, благодаря чему правая рука *Н* выламывается против сустава.



Рис. 90. Н верхом сидит на *О* и душит его за горло обеими руками. *О* захватывает запястья обеих рук *Н* и рывком в стороны отрывает их от шеи *(рис. 91)*. Одновременно *О* высоко поднимает ноги, разведя их в стороны.



Рис 90



Рис. 92. После этого *О* обеими руками упирается в живот *Н*. Резким взмахом ноги, энергичным выгибанием, толчком своего собственного живота и выпрямлением р *О* сбрасывает нападающего на землю (пол) в сторону



Рис. 92

Рис. 93. Н обоими коленями прижал руки О к полу. Тогда О подтягивает к себе ноги и толчком живота вверх-назад сбрасывает через свою голову Н вперед, на пол.



Рис. 93

Рис. 94. Здесь Н стоит коленями на земле (полу), одновременно прижимая ногами плечи О. Обороняющийся охватывает руками верхнюю часть бедер Н и вскидывает обе ноги перед грудью Н, вследствие чего последний будет прижат (*рис. 95*) к земле (полу). Руки Н не могут произвести движения, так как О прижимает их своими ногами. На правой ноге Н обороняющийся делает рычаг, т. е. перегибает ее (см. рис. 100).



[illegible]



Рис. 95

Рис. 96 Нападающий лежит около обороняющего... хватив правой рукой его шею. *О* указательным паль... левой руки хватает *Н* за лицо, под носом, а правой рук... давит на его подбородок (см. рис. 47). Одновременно... поднимает обе ноги вверх, расставляя их так, чтобы ст... нуть голову *Н*, захватив ее между ногами. Одновреме... *О* перегибает правую руку *Н* на своем бедре (рис...



Рис. 96



Рис. 97

ОТРАЖЕНИЕ УДАРОВ НОГАМИ

Рис. 98. *Н* ударяет в живот *О.* Нагибаясь вперед, *О* ребром ладони левой руки отбивает удар ноги *Н,* и в ту же секунду правой рукой он хватает пятку, а левой рукой за пальцы ноги *Н.* Рывком на себя и вверх (*рис. 99*) *О* отрывает обе ноги *Н* от земли (пола), в результате чего *Н* падает на спину. После того как *Н* уже лежит (*рис. 100*), *О* захватывает его щиколотку таким образом, чтобы подъем ноги *Н* пришелся под мышкой *О.* Левая рука лежит на голени, а правой рукой он обхватывает свое собственное левое запястье. Поднимая ногу противника вверх, *О* может сломать ее в суставе. Чтобы предохранить себя от удара свободной ногой противника, *О* ставит свою правую ногу на верхнюю часть бедра противника.



Рис. 98





Рис. 100

Рис. 101. Здесь показано, что [illegible] дальше для того, чтобы совершенно обезвредить противника. Держа противника, как это показано на рис. 100, *О* должен левой ногой перешагнуть через бедра противника и усесться на нем. В этом положении даже легкое наклонение туловища *О* назад вызывает у *Н* нестерпимую боль.



Рис. 101

ОТРАЖЕНИЕ УДАРОВ ПАЛКОЙ

Рис. 102. Здесь *Н* неожиданно ударил *О* палкой по голове, последний отражает удар ребром ладони согнутой в локте правой руки, наклоняя при этом голову вперед. В следующий момент *О* захватывает правой рукой запястье *Н*, а левой палку и выкручивает его руку вправо внутрь *(рис. 103)*, одновременно вырывая палку против большого пальца руки противника.

Рис. 103

Рис. 104. Н бросается на *О* с занесенной для удара палкой. *О* быстрым прыжком, нагибая вперед голову, бросается к *Н* — под его руку.



Рис. 104

Рис. 105. В следующий момент *О* вытянутой правой рукой ударяет по шее противника и одновременно подбивает своей правой ногой, икра об икру, правую ногу *Н*, что вызывает падение *Н* на землю (пол).



Рис. 105

Рис. 106. Размахнувшись слева направо, *Н* сбоку наносит *О* удар палкой по шее. *О* отражает этот удар тыльной стороной кисти правой руки. Одновременно он проскальзывает правой рукой под руку *Н* и бросает его на землю (пол) так, как показано на рис. 105.



Рис. 106

Рис. 107. *Н* хочет ударить *О* палкой по боку. Высоко подняв руки кверху, *О* делает прыжок к противнику и бросает его на землю (пол) так, как это изображено на рис. 105. При этом не надо забывать поднимать вверх левую руку, иначе противник может попасть палкой по локтю.

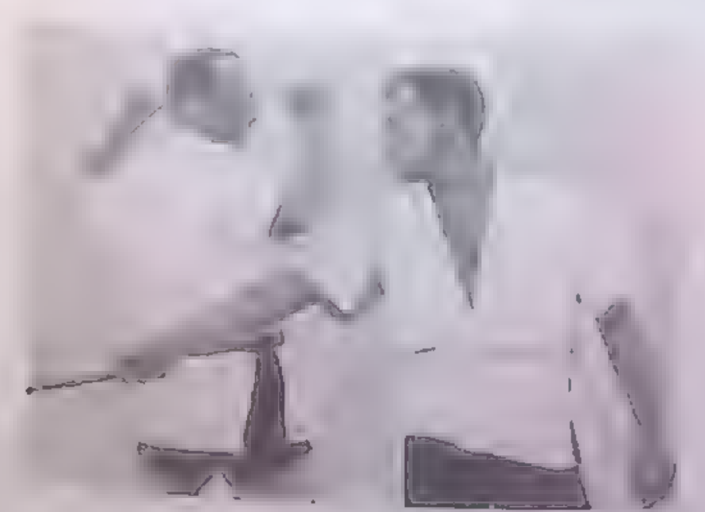


Рис. 107

ОТРАЖЕНИЕ УДАРОВ НОЖОМ

Рис. 108. На рисунке показано неправильное отражение удара ножом сверху. О хочет избежать удара отклонением [illegible]. Благодаря этому движению он [illegible] отбивающую [illegible] правую руку [illegible], что сильным ударом [illegible] уничтожается.



Рис. 108

Рис. 109. Здесь показано правильное отражение того же удара. О отражает удар ножом в голову ребром ладони согнутой в локте правой руки и подходит как можно ближе к руке с ножом, занесенным для удара. Левым сжатым кулаком О ударяет по локтевому суставу Н и одновременно своей правой рукой сворачивает влево руку Н. После этого (*рис. 110*) О захватывает своей левой рукой через руку Н запястье своей правой руки. Одновременно он подставляет свою правую ногу под правую ногу Н таким образом, чтобы бедра их соприкоснулись (*рис. 111*). В этом положении

О сильным нажимом на ранее захваченную правую руку *Н* с ножом бросает противника на землю (пол). Нажимая грудью на локоть *Н*, *О* выламывает ему кисть. В результате кулак раскрывается и нож выпадает *(рис. 112)*.



Рис. 109



Рис 110



Рис. 111



Рис. 112

Рис. 113. Здесь *О* отбивает удар правой руки противника ребром ладони согнутой в локте левой руки. После этого он заплетает своей правой рукой правую руку *П* и захватывает его запястье своей левой рукой (*рис. 114*). Неожиданным сжиманием обоих локтей (*рис. 115*) *О* делает рычаг, которым принуждает *П* к падению. Теперь *О* [illegible] *П* [illegible], как это изображено на рис. 112.



Рис. [illegible]



Рис. 115

Рис. 116. *Н* пытается ударить *О* ножом в живот. *О* отбивает удар ребром ладони согнутой в локте левой руки. При этом *О* наклоняется слегка вперед таким образом, чтобы отодвинуть свой живот из-под удара назад. Одновременно *О* левой рукой захватывает запястье руки противника, наносящей удар ножом. В [illegible] мгновение *О* правой рукой захватывает [illegible] противника с ножом и выламывает ему руку [illegible] влево вниз по направлению к земле (полу) [illegible]. После этого *О* [illegible] правым коленом на [illegible] *Н* (рис. 116) и, выворачивая вправо-вовнутрь [illegible] противника, заставляет его выпустить нож.



Рис. 116



[illegible]



Рис. 118

Рис. 119. О отбил удар ножом в живот ребром ладони правой руки, после чего этой же рукой захватил запястье противника. Поднимая снизу вверх кулак с ножом, *О* делает поворот вправо и захватывает руку *Н* под мышку *(рис. 120).* В этом положении *О* выкручивает руку *Н* влево-вовнутрь, заставляя его выпустить нож из рук.



Рис. 119

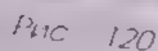


Рис. 120

Рис. 120. *Н* правой рукой наносит слева удар но[illegible] шее *О*, последний отражает удар согнутой в локте [illegible] рукой. *О* [illegible] *О* ударяет по горлу *Н* средн[illegible] в кулак правой руки, подб[illegible] при этом своей правой ногой правую ногу *Н*.



Рис. 121

Рис. 122. Нападение произведено так, как это пок[illegible] жено на рис. 121. После того как *О* и здесь отбил удар [illegible] ребром ладони левой руки, он одновременно с этим [illegible] вой же рукой захватывает запястье руки *Н*, а правой ру[illegible] кой через верхнюю часть руки *Н* хватается за свою [illegible] ду. Держа туловище выпрямленным, *О* перегибает руку [illegible] вин[illegible] против сустава.



Рис. 123. Этот прием [illegible] мых ударов, которые [illegible] 121 и 122. Захватив левой рукой запястье руки с ножом, *О* проводит свое правое плечо под мышку правой руки *Н* и через голову бросает его на землю (пол).



Рис. 123

Рис. 123. Здесь *Н* ударяет правой рукой с ножом по шее *О* с правой стороны, последний отражает удар ребром ладони согнутой в локте и поднятой вверх правой руки. Одновременно *О* левой рукой захватывает плечо *Н* сверху таким образом, чтобы большой палец оказался в подмышечной впадине *Н*.



Рис. 124

Рис. 125. Затем *О* левой пяткой ударяет по голени правой ноги *Н*. Присоединяя к этому сильный нажим обеих рук вперед, *О* валит *Н* на землю (пол).

Рис. 126. *О* упал левым коленом на локоть *Н* и в этом положении выкручивает его кисть вовнутрь, благодаря чему нож выпадает из руки.



Рис. 125



Рис. 126

Рис. 127. Н хочет нанести такой же удар, что и на рис. 124. *О* также, как и там, отбивает удар ребром ладони поднятой вверх правой руки. После этого [illegible] захватывает запястье [illegible] О, сделав быстрый [illegible] бок [illegible] *Н*, [illegible]атывает его шею таким образом, что рукой хватает [illegible] на плече *Н* и сильно прижимает его голову к своей груди. Правой ногой *О* сильно ударяет по подколенн[illegible] правой ноги *Н*, в результате [illegible] *О* [illegible]



Рис. 127

Рис. 128. После этого *О* своим правым коленом прижимает руку *Н* (ниже локтя) к полу, а правой рукой хватает [illegible] *Н*. *О* [illegible] свой левый кулак и предплечьем давит на горло *Н*. О[illegible]временно *О* прижимается грудью к затылку противника.



ОТБИВАНИЕ РЕВОЛЬВЕРА

Рис. 129. Н навел на *О* револьвер и этим принудил его поднять руки вверх.



Рис. 129

Рис. 130. С молниеносной быстротой *О* ударяет снизу левой рукой по руке противника с револьвером и отводит ее влево в сторону. Одновременно резким движением вправо он приближается к *Н* и крепко захватывает





Рис. 131

запястье правой руки *Н (рис. 131)*. Правым кулаком *О* ударяет *Н* по горлу, а правой ногой подбивает правую ногу противника, в результате чего тот падает.

Рис. 132. Здесь показано, как предохранить окружающих от револьверного выстрела. *О* правой рукой движением снизу вверх подбивает руку с револьвером и крепко захватывает запястье *Н*. Одновременно *О* хватает противника левой рукой за воротник, а правой ногой с силой ударяет в правую подколенную ямку *Н*. В результате *Н*, оказавшись в положении, изображенном на рис. 128, лишается всякой возможности сопротивляться.



Рис. 132

ЗАХВАТ ПРИ ПОМОЩИ ГОЛОВНОГО УБОРА

Рис. 133. Н обхватил *О* спереди вокруг поясницы [illegible] правой рукой с выстав[illegible] вперед большим пальцем [illegible] за край шляпы противника так, чтобы [illegible] части его кулака нажимали на [illegible] [illegible] *О* [illegible] [illegible] около его [illegible]



Рис. 133

Рис. 134. При помощи энергичного рывка обеими руками в правую сторону и сильного нажима правой рукой на глазное яблоко *О* вынуждает *Н* упасть на землю [illegible] Этот прием можно применить и тогда, когда противник не стоит перед вами, а сидит.



Рис. 134

УДАРЫ РЕБРОМ ЛАДОНИ

Самым надежным и самым важным, но и самым опасным оружием, которое имеется в руках человека, знающего джиу-джитсу, являются удары ребром ладони, употребляемые как при нападении, так и при обороне.

Громадное большинство ударов производится внешним (около мизинца) краем ладони. Поэтому края ладони надо укреплять и закалять. С этой целью нужно сначала приучать себя к легким ударам внешним краем руки по деревянной доске (столу). Сначала, конечно, мизинцы будут очень чувствительны. Проводить эти удары следует одинаково, как правой, так и левой рукой. Начинать нужно со слабых ударов, постепенно их усиливая.

При нанесении удара в серьезных случаях рука от конца пальцев до локтя должна составлять одну напряженную прямую линию.



Удары ребром ладони опасны в точки: 1, 2, 3, 4, 5, 6, [illegible]

Слишком сильные удары в точки 1, 3 и 11 могут привести к смерти.

Толчки выставленным вперед вторым суставом среднего пальца сжатой руки опасны в точки: 1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 13 и 14.

Слишком сильные толчки в точку 11 опасны для жизни

Подвижность сохраняется только в локтевом суставе. Удар никогда не должен прикладываться к цели, наоборот, он должен быть коротким, резким, пружинным. При ударе ладонь наклоняется книзу. Главным образом ребром ладони отбиваются те удары противника, которые он наносит ножом, кулаком, палкой и т. д. При этом никогда не следует забывать, что при отбивании руки противника собственную руку надо держать так, чтобы предплечье ее и плечо составляли прямой угол.

Кроме внешнего края ладони, в джиу-джитсу применяется для толчков второй сустав согнутого среднего пальца. Толчки эти тоже должны быть короткими и упругими, как пружина. На *рис. 135* указаны все самые опасные для ударов точки.

Сильные удары и толчки по некоторым местам тела могут повлечь за собой смертельный исход. Поэтому применять их можно только в серьезных случаях.

Знающий джиу-джитсу должен уметь в совершенстве регулировать силу ударов и толчков. Таким образом, он должен уметь нанести удар или толчок так, чтобы привести противника только к потере сознания.

Джиу-джитсу является системой обороны. Поэтому пользоваться ею надо только в том случае, когда противник активно на вас нападает. Знающий джиу-джитсу твердо уверен в своем сильном невидимом оружии. Поэтому, в большинстве случаев, он является обороняющимся, а не нападающим. От обороняющегося требуется, чтобы он держал себя мужественно, что в корне уничтожит у нападающего всякую охоту к нападению.

ГЛАВА 4

ДЖИУ-ДЖИТСУ И БОКС

Много на эту тему говорили и писали. Было много споров между приверженцами бокса и приверженцами джиу-джитсу о том, какой из этих двух видов спорта является лучшим методом защиты и нападения без оружия. Действительно ли это так, или же вопрос сводился лишь к тому, что предприимчивые люди хотели вызвать сенсацию? Нужно полагать, что последнее предположение вернее. Конечно, результат такого спора, будет ли он положительным или отрицательным, никогда не докажет, какой из этих двух видов спорта является лучшим. Известный японский чемпион, специалист по джиу-джитсу, выступая в Америке, удивительно быстро победил лучших боксеров страны и не менее быстро был побежден второстепенными бойцами. Какая же система лучше, если судить по этому примеру?

Прежде всего — оружие разное. Знающий джиу-джитсу имеет то большое преимущество, что он, несомненно, располагает лучшими приемами борьбы, чем боксер. Как боксер без перчаток, он может рассчитывать только на кулаки и быстроту своих ног. Знающий джиу-джитсу кроме рук употребляет и ноги как средство нападения и обороны. Кроме того, он привык бороться в любом положении. Если ему удастся повалить боксера, а это уже не так трудно, то последний делается совершенно беспомощным, ибо он не привык бороться в таком положении. Знающий джиу-джитсу в большинстве случаев проигры-

вает борьбу с боксером тогда, когда он не применяет приемов, которые могут причинить боксеру длительное повреждение. Если же он применит все эти приемы, то борьба станет опасной для здоровья борющихся. Ясно, что такая борьба ни в какой степени не может быть отнесена к спортивным состязаниям.

Может случиться, что лицу, знающему джиу-джитсу, придется на улице иметь дело с противником, знающим бокс. Для того, чтобы быть готовым и к таким случаям, необходимо изучить специальные приемы джиу-джитсу для отражения ударов бокса. Попробуем сравнить оба эти вида спорта, как оборону против нападения на улице. Опытный боксер хорошим ударом кулака повалит противника на землю, в этом не может быть сомнения. Но допустим случай, что нападающему удастся схватить боксера спереди или, при неожиданном нападении, с тыла, причем нападающий сильнее. В таких случаях победа джиу-джитсу обеспечена, а поэтому лучше всего заниматься обоими этими видами спорта. Самое сильное оружие у человека, знающего джиу-джитсу, — это удары ребром ладони. Кто один раз получит такой удар ребром ладони, тот никогда не будет сомневаться в том, какое он оказывает действие. Эти удары имеют то преимущество, что их можно применять по отношению к самым сильным противникам, ибо здесь вес тела не имеет никакого значения. На человеческом теле имеются особенно чувствительные места, и удары джиу-джитсу должны попадать именно в эти чувствительные точки. Защитой от ударов ребром ладони служат встречные удары, наносимые также ребром ладони. Джиу-джитсу имеет то преимущество, что сравнительно слабый человек может успешно обороняться в схватке с более сильным противником. Нет бо-

ее суровой тренировки, чем тренировка по джиу-джитсу, конечно, при условии, если она правильно проводится. Как джиу-джитсу, так и бокс имеют преимущество — каждый в своем роде.

ОТРАЖЕНИЕ УДАРОВ БОКСА

При встрече знающего джиу-джитсу с боксером первый всегда должен стать немного боком так, чтобы левая сторона (сердце) была повернута в сторону от боксера. Его закрытие (боевая стойка) должно быть такое же, как и у боксера.

Рис. 136. Н стал в боксерскую стойку. Отдельные прямые и боковые удары и т. д. *О* отбивает ребром ладони, как и при нападении противника с ножом.



Рис. 136

Рис. 137. Здесь *Н* наносит прямой удар в челюсть левой рукой. *О* отбивает удар ребром ладони правой руки и, предупреждая удар противника правой рукой, ударяет его ногой по подколенной ямке. В результате последний падает.



Рис. 137

Рис. 138. Здесь показано отражение косого удара *Н* правой рукой. *О* отбил его ребром ладони левой руки, после чего подставил свою правую ногу под правую ногу противника и толчком в грудь повалил *Н* на землю.



Рис. 138

Рис. 139. Н наносит О прямой удар левой рукой в голову. О отбивает его ребром ладони правой руки и [illegible] под правой рукой Н, левую руку кладет на грудь Н, а правой захватывает верхнюю часть бедра последнего. Таким образом Н [illegible] О. Приняв [illegible] положение, О [illegible] Н [illegible] бросок на пол, как это показано на *рис. 140*.



Рис. 139



Рис. 140

Рис. 141. Здесь изображен прием, известный под названием «ножницы». Принять его можно в любом случае, независимо от того, какой удар наносит ваш противник-боксер. *О* выбрасывает правую ногу вверх так, чтобы она упиралась на грудь противника. Вместе с этим движением *О* опирается на левую руку, преднамеренно падая на землю [illegible]. *О* одновременно с падением *О* своей левой ногой ударяет *П* сзади по подколенным ямкам. Благодаря одновременности толчка в грудь и удару по подколенным ямкам *(рис. 142)* *П* падает.



Рис. 141



Рис. 143. О падает на руки и свою ногу просовыва[illegible] между ногами *Н*. Поворачиваясь направо лицом в[illegible] (*рис. 144*). *О* движением своих ног валит *Н* на землю (пол[illegible]



Рис 143



Рис. 144

Рис. 145. Этот прием можно применить при любом ударе *Н*. *О* бросается под ноги *Н* и прижимает свое правое плечо к ногам *Н* ниже его колен. Одновременно с этим *О* отрывает ноги *Н* от земли (пола).

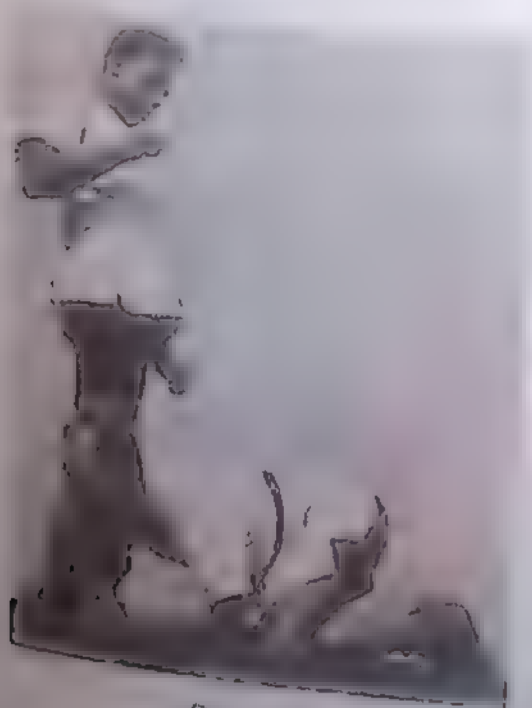


Рис. 145

[illegible] Здесь показано чрезвычайно опасное па[illegible] [illegible] результатом вышеописанного приема



[illegible]

Рис. 147 [illegible] уклоняется от косого уда[illegible] [illegible] правой рукой. После этого *О* [illegible] [illegible] *(рис. 148)*, а правое ставит позади правой [illegible] *Н*. Сильным ударом правой руки по животу *Н* об[illegible] [illegible] его на землю (пол).



Рис. 147



Рис. 149. О бросился на пол и повернулся к нападающему лицом. Своей левой ногой с согнутым носком О зацепил щиколотку левой ноги Н и тянет ее к себе. Одновременно О бьет правой ногой Н по колену с внутренней стороны.

Правую руку О поднимает вверх, чтобы предохранить себя от ударов Н.



Рис. 149

Рис. 150. Здесь боксер подойдет к обороняющемуся [illegible]. В этот момент О левой рукой охватывает [illegible] противника П, а выпрямленную левую ногу помещает поверх [illegible] П. Правой ногой он наносит удар [illegible] в [illegible], в результате чего тот падает.

Приемы, изображенные на рис. 149 и 150, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] П [illegible] оступился в лежачем положении.



Рис. 150

Рис. 151 Здесь показано, как *О* ударом ноги под ложечку, соединенным с прыжком, валит *Н* на землю (пол).



Рис. 151

ГЛАВА 5

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА ДЖИУ-ДЖИТСУ И ЕЕ ПРАВИЛА

Когда [illegible] усвоит джиу-джитсу как искусство самообороны, он может начать заниматься джиу-джитсу как спортом. Эта область джиу-джитсу, в свою очередь, состоит из множества приемов. Борьба джиу-джитсу, конечно, имеет точно установленные правила. Все [illegible] запрещены. Для уравнения [illegible] борцы [illegible] весу разделяются на классы. [illegible] о своей сдаче (а следовательно, и поражении) [illegible] «Стоп» или похлопыванием руки. Борьба представляет собой очень интересное зрелище. Приемы нападения и обороны следуют с такой быстротой, что неопытный глаз едва улавливает отдельные моменты борьбы. Здесь занимающийся вырабатывает необыкновенную быстроту движений и сообразительность, что в серьезных случаях имеет громадное значение.

Часто говорят, что джиу-джитсу можно считать системой обороны, но никак не видом спорта. Это ошибочное мнение. Когда на арене стоят друг против друга два борца — специалиста по джиу-джитсу, то дело уже заключается не в том, чтобы сделать противника неспособным к борьбе всякими угрожающими жизни приемами. Здесь налицо борьба по всем правилам спортивного искусства.

Благодаря тому что в настоящее время имеется сравнительно немного лиц, знающих джиу-джитсу, широк[illegible]

публика имеет слабое представление о нем и, таким образом, не может обстоятельно ознакомиться с этим видом спорта. Но интерес к джиу-джитсу огромный, и поэтому недалеко время, когда джиу-джитсу займет в спорте подобающее место.

ПРАВИЛА БОРЬБЫ ДЖИУ-ДЖИТСУ

Борцы джиу-джитсу по своему весу распределяются на следующие шесть классов:

вес «мухи»	до 100 фун.*
вес «пера»	от 100 фун. до 110 фун.
легкий вес	от 110 фун. до 122 фун.
полусредний вес	от 122 фун. до 135 фун.
средний вес	от 135 фун. до 150 фун.
полутяжелый вес	от 150 фун. до 170 фун.
тяжелый вес	от 170 фун. и выше

Борьба должна происходить на ковре размером 4,5 × 4,5 метра. Мягкий мат не менее 2,5 см толщиной должен быть сверху покрыт натянутым покрывалом (покрышкой). Если ковер для борьбы лежит не на полу, а на специальном возвышении (ринге, сцене и т. д.), то размер этого последнего должен быть не менее 5 × 5 метров.

Одежда для борьбы состоит из рубашки, схваченной в талии шнуром, завязанным в узел (не кожаным поясом и не с пряжкой).

Брюки или трико и легкие ботинки из кожи или материи (брезента), которые не имеют твердых подметок.

* 1 фунт равен 409 г. — *Прим. ред.*

крючков или пуговиц. На локти и колени можно надевать резиновые налокотники и наколенники (бандаж).

В день состязания производится взвешивание борцов, которые становятся на весы в полном костюме для борьбы.

Судейская коллегия состоит из одного председателя и двух членов, которые наблюдают за временем. Судья и председатель коллегии должны хорошо знать джиу-джитсу.

Обязанности членов судейской коллегии распределяются следующим образом:

а) судья — единственное лицо, которое во время борьбы может находиться на ковре. Он наблюдает за правильностью борьбы и, в случае замеченных нарушений, имеет право ставить это борцам на вид, делать им замечания или дисквалифицировать их. Все распоряжения судьи исполняются беспрекословно. При явной невозможности для одного или обоих борцов продолжать борьбу судья вправе приостановить ее;

б) члены судейской коллегии — хронометристы объявляют начало и конец каждой схватки и следят за продолжительностью перерывов;

в) в случае протеста против неправильных приемов, ударов, толчков, которых судья не заметил, он должен знать мнение членов судейской коллегии, после чего объявляет свое решение;

г) отводы судьи и членов-наблюдателей необходимо заявлять до начала борьбы. Если во время борьбы произошли неправильности, то протест нужно подавать немедленно после окончания борьбы.

Каждый из партнеров может иметь одного секунданта и не более трех его помощников, которые и помогают ему во время перерывов (массаж и т. д.). Секунданту и помощникам запрещается помогать борцу во время борьбы в какой бы то ни было форме (например: словесное подбадривание, указания о ведении борьбы и т. д.).

Продолжительность борьбы установлена следующая.

Любители состязаются в продолжении трех схваток: 1-я схватка — 5 минут, 2-я — 5 минут, и 3-я — 10 минут. Между каждыми двумя схватками перерыв 2 минуты.

Профессионалы проводят пять схваток: 1-я — 5 минут, 2-я — 5 минут, 3-я — 5 минут, 4-я — 5 минут и 5-я — 20 минут.

Перерывы между этими схватками — по 2 минуты. Если эти пять схваток не определили победителя, то, по постановлению судейской коллегии, борьба продолжается до результата с двухминутными перерывами после каждых пяти минут.

Побежденным считается тот из борцов, который объявил о своей сдаче окриком «Стой!» или троекратным похлопыванием рукой или ногой. В случае отказа от продолжения схватки или ведения борьбы борцу засчитывается поражение. Борцу, потерявшему во время схватки сознание, засчитывается поражение при условии, что его противник не применял запрещенных приемов.

Если один из борцов приводит противника к потере возможности бороться несоблюдением правил борьбы, то победителем считается потерпевший, а провинившийся подлежит дисквалификации.

Поражение засчитывается борцам только в случаях, предусмотренных выше. Положение борющихся во внима-

ние не принимается. Все спортивные приемы джиу-джитсу — разрешены.

Каждая новая схватка, а также и возобновление борьбы после того, как она была приостановлена судьей, начинается из положения стоя.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:	РАЗРЕШАЕТСЯ
Удары ребром ладони и кулаком. (Удары по ме... [illegible])	Отбивать руки или ... противника ладонью или подошвой.
Выворачивание пальцев рук и ног, удары ногой, вывертывание и ломание конечностей, удары по глазам, захваты ушей и волос, половых органов и прочие грубые приемы.	Оттягивать пальцы рук и ног для освобождения от захватов. В сомнительных случаях судья выносит решение по своему усмотрению. Борцы должны беспрекословно подчиняться его решению.

Если наступило время перерыва, то борьба тотчас же прерывается, хотя бы один из борцов и проводил в этот момент прием, могущий привести к победе.

Если плечо, голова или половина тела одного из борцов оказались за пределами ковра, то схватка прерывается свистком судьи и окликом: «На середину!» По этой команде борцы отпускают друг друга и, став в стойку на середине ковра, продолжают борьбу. Если часть тела одного из борцов оказалась за пределами ковра, то находящийся сверху борец, не отпуская захвата, имеет право втащить противника на мат и продолжать борьбу. Необ-

[illegible]ление изложенных правил может караться предупреждением, исключением из данной схватки с зачетом поражения или, наконец, полным исключением из данных состязаний.

ПРИЕМЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Рис. 152 Здесь показан правильный [illegible] при спортивной борьбе джиу-джитсу. *О* правой [illegible] подсекает щиколотку левой ноги противника [illegible] одновременно своей правой рукой *О* захватывает руку [illegible] противника и бросает его на землю (пол).



Рис. 152

Упавший партнер будет побежден нажимом на локтевой сустав правой руки. Первая фаза этого захвата показана на рис. 153, окончание — на *рис. 154.*



Рис. 153



Рис. 154

Рис. 155–157. Здесь один из борцов, скрестив руки ладонями кверху, хватается за платье противника снизу, под отворотами рубашки (на плечах и возле шеи). Затягивая ворот вокруг шеи, нападающий может принудить противника к сдаче.



Рис. 155





Рис. 157

[illegible] ан бросок через голову с [illegible] применять [illegible] за отвороты рубашки *И* и, [illegible] в его живот, падает назад [illegible] *О* со всей силы [illegible]



Рис. [illegible]

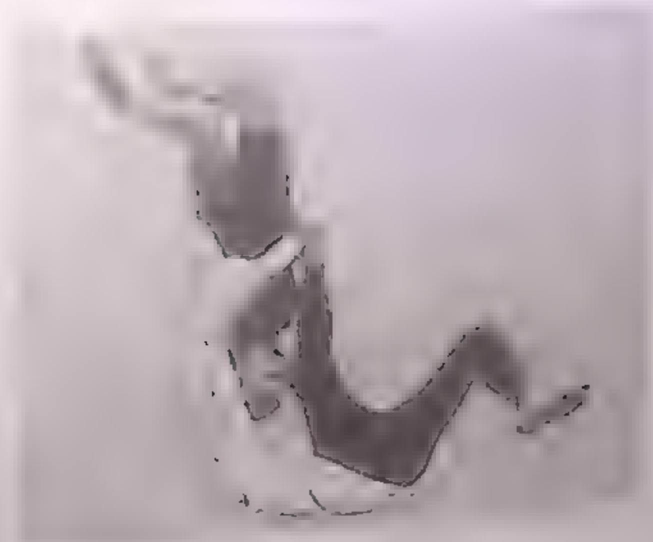


Рис. 152

[illegible] согнутую ногу. В результате П, описывая большую дугу, летит на землю через голову О. После некоторой подготовки можно научиться бросать партнера на расстояние нескольких метров, при условии, что партнер в совершенстве научился падать.

Рис. 160. Здесь показан прыжок [illegible]. Нападающий борец захватывает правой рукой ворот рубашки и делает прыжок так, чтобы ногами [illegible] тело противника. Скрещивая ноги около шеи противника и сжимая их, нападающий принуждает его к сдаче.



Рис. 160

РИСУНКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

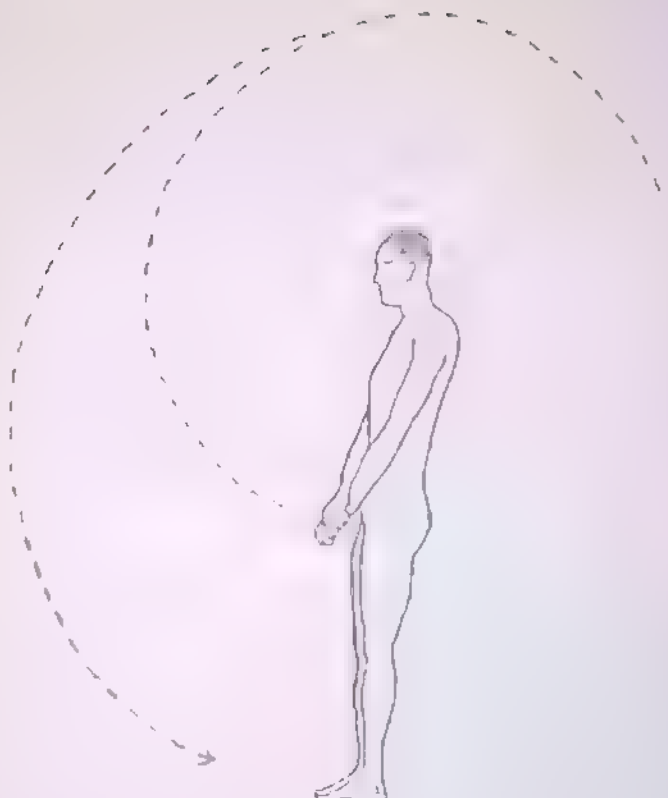
Рис. 1. Принять изображенное на рисунке исходное положение. Сделав вдох, задержать дыхание и напрячь мускулатуру. Нажимая левой рукой на правую, поднять руки вверх [illegible]. Выдох, ослабить мышцы. Вдох. Нажимая левой рукой на правую, которая оказывает сопротивление, вернуться в исходное положение. Выдох.

Рис. 2. Правой рукой охватить запястье левой руки. Вдох. Преодолевая сопротивление левой руки, правой рукой сильно согнуть ее. Одновременно с этим обе руки поднимаются вверх над головой. Выдох. Вдох. Напрячь мышцы и, склоняя голову к левой сгибаемой руке, наклонить туловище вперед. Пройдя через выпрямленное положение, отогнуться назад и вернуться в исходное положение. Выдох.

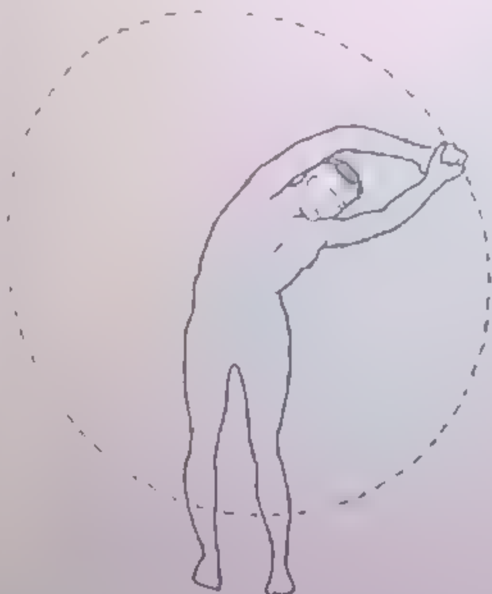
Рис. 3. Исходное положение то же, что и на рис. 2. Вдох. Подняв руки над головой, описать туловищем круг справа налево. Выдох. То же самое проделать в обратную сторону.

Рис. 4. Обе руки вытянуть перед собой на высоте плеч. Попеременно поднимать вытянутые ноги так, чтобы коснуться ладони одноименной руки. При поднимании ноги туловище слегка наклоняется вперед. Упражнение проделывается попеременно, то в быстром, то в медленном темпе.





[illegible]



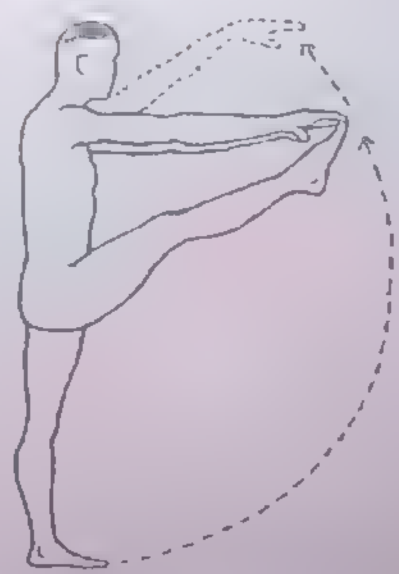


Рис. [illegible]

Рис. 5. Из стойки «смирно» не сгибая ног в коленях наклонять туловище вперед, стараясь коснуться ладонями пола. При опускании туловища — выдох, при выпрямлении — вдох. Проделывать упражнение попеременно, то быстро, то медленно.

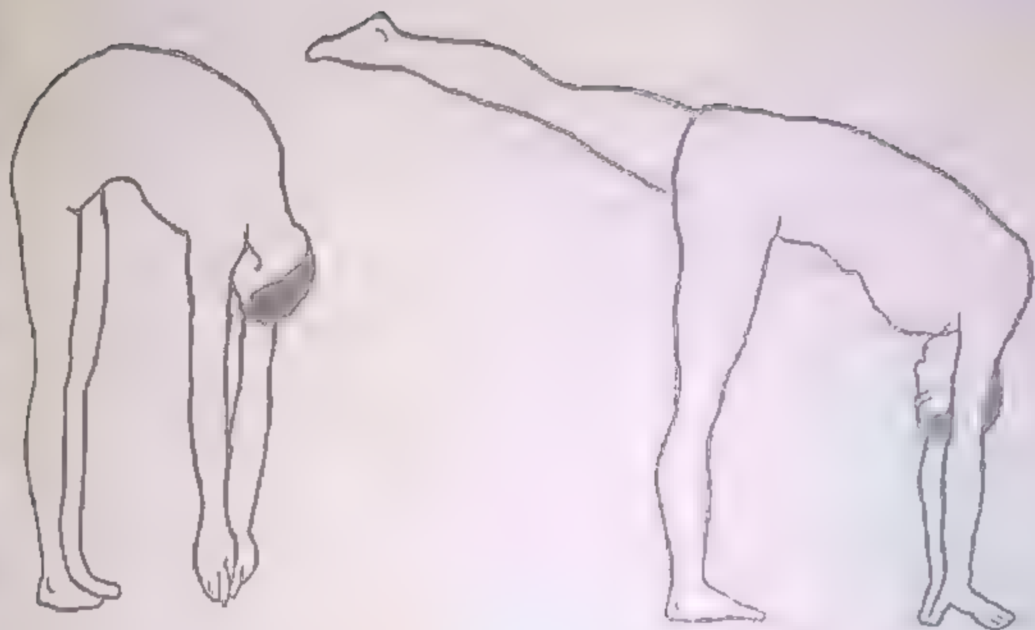


[illegible] 6. Из стойки «смирно» не сгибая ног падать вперед [illegible] руки, которые касаются пола пальцами. [illegible] но одна из выпрямленных ног [illegible]

[illegible] 7. [illegible] «смирно», сгибая колени и вытяг[illegible] [illegible] попеременно поднимать ноги кверху так, [illegible] руки. В стойке «смирно» — вдох. Коснувшись [illegible] пальцами пола — выдох — вдох. В [illegible] Упражнение проделывать попеременно, то быстро, то медленно.

Рис. 8. Лечь на спину, руки крепко прижать к земле. Сомкнутые ноги поднимать вверх и через голову опускать к земле. После этого вернуться в исходное положение. Упражнение проделывать как с сомкнутыми ногами, так и с разведенными. В последнем случае необходимо в конце движения сгибать ноги в коленях таким образом, чтобы пальцами коснуться пола. Дыхание: в исходном положении — вдох; закинув ноги за голову — выдох, вдох; вернувшись в исходное положение — выдох.





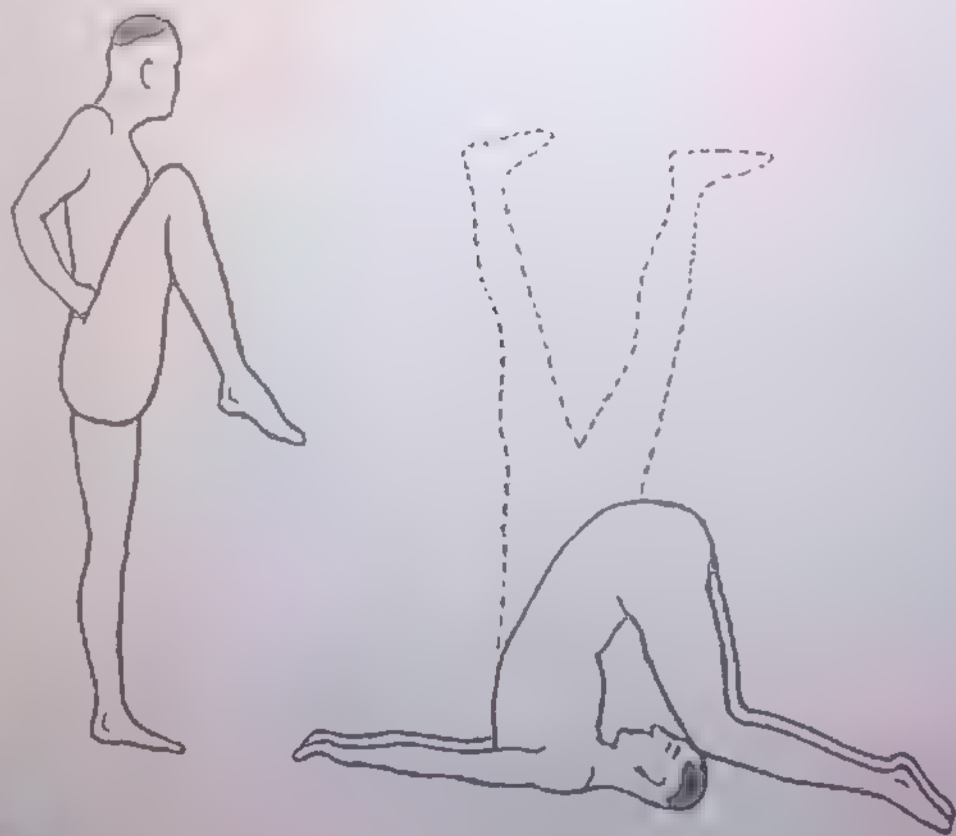


Рис 8

Рис. 9. Лежа на спине закинуть ноги таким образом, чтобы пальцами коснуться пола. Из этого положения попеременно медленно поднимать то одну, то другую ногу кверху, выпрямляя их.

Рис. 10. Лечь на спину, вытянув руки за головой. В этом положении все тело совершенно выпрямлено. Вдох. Стараясь подниматься грудью вперед, медленно согнуться в пояснице так, чтобы пальцами рук коснуться пальцев ног. Выдох. Вдох. Медленно вернуться в исходное положение. Выдох.

Рис. 11. Лечь на спину, скрестив обе руки на затылке. В этом положении проделывать предыдущее упражнение.

Рис. 12. Лежа на спине поднять ноги так, чтобы они составили с полом угол в 45°. Носками вытянутых сомкнутых ног описывать круги по направлению к земле. Проделывать это вращение нужно попеременно, то слева направо, то справа налево.

Рис. 13. Лечь на спину. Замкнуть сомкнутые, вытянутые ноги на себя. Опираясь в пол руками, описывать ногами медленные круги вправо и влево.

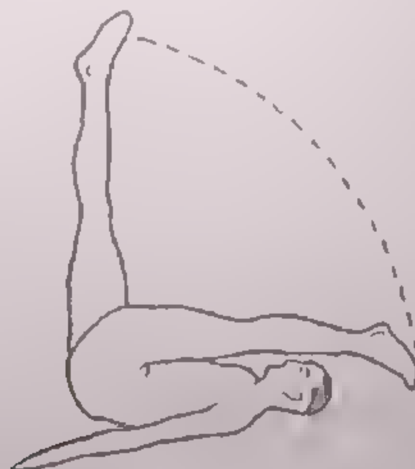


Рис. 9

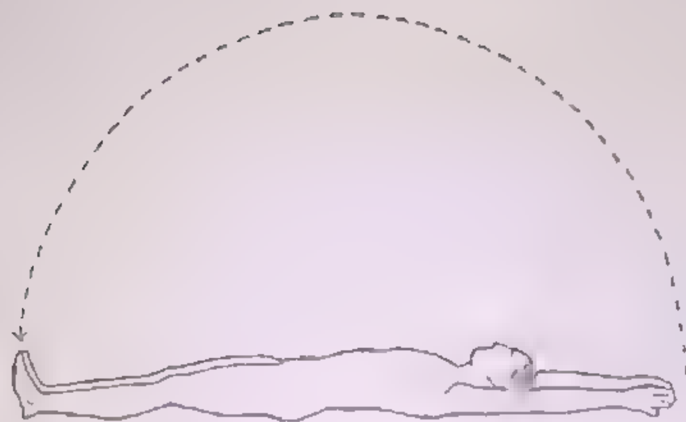


Рис. 10

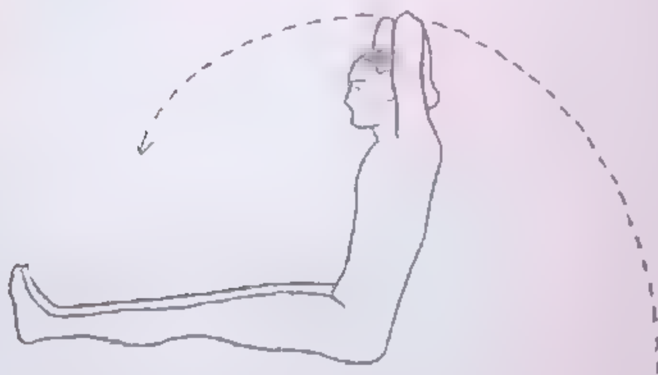


Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

Рис. 14. Упор лежа на руках. Медленно сгибая руки, опустить выпрямленное тело к полу. Медленным разгибанием рук вернуть его в исходное положение. Дыхание: в исходном положении — вдох, согнуть, разогнуть руки — выдох. Это упражнение можно проделывать двояко, упираясь в пол ладонями и упираясь (как на рисунке) в пол пальцами, что гораздо труднее.

Рис. 15. Выставив правые ноги вперед, упражняющиеся подают друг другу правую руку. Свободная левая рука упирается в бок. Держа своего товарища за руку, каждый из упражняющихся старается стянуть противника с места. Сдвинувший с места правую ногу считается побежденным.



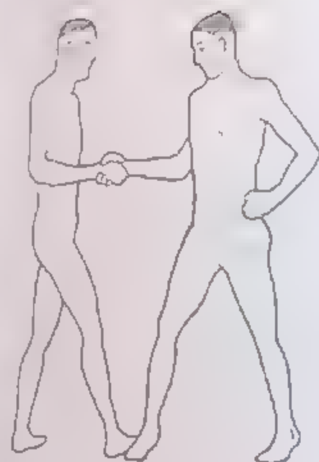
Рис. 16. Оба упражняющихся выставляют вперед левую или правую ногу. Согнув пальцы, они сцепляют руки и, сгибая их, стараются стянуть противника с места.

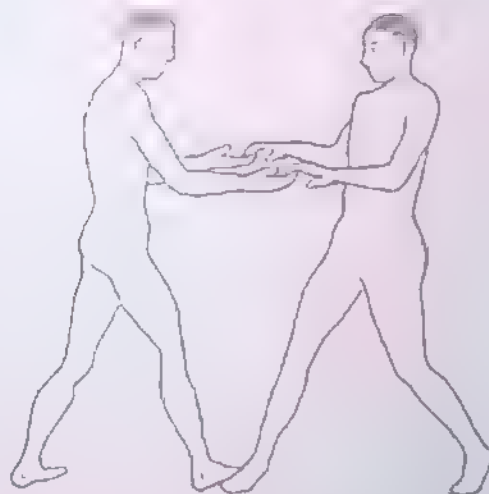
Рис. 17. Упражняющиеся принимают изображенное на рисунке исходное положение. Тот из них, рука которого находится снизу, преодолевая сопротивление противника, поднимает свою правую руку до высоты плеч. Затем в свою очередь оказывает сопротивление товарищу, который давлением руки сверху приводит его руку в исходное положение.

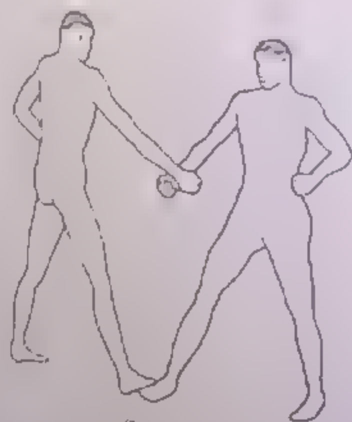
Рис. 18. Упражняющиеся, выставив правые ноги вперед так, чтобы они соприкасались, кладут правые руки друг другу на шею. Свободные левые руки упираются в бок. Давлением руки на шею товарища каждый старается сдвинуть его с места. Оторвавшийся или сдвинувшийся хотя бы на одну ногу с места считается побежденным.




Рис. 14


Рис. 15


Рис. 16


Рис. 17

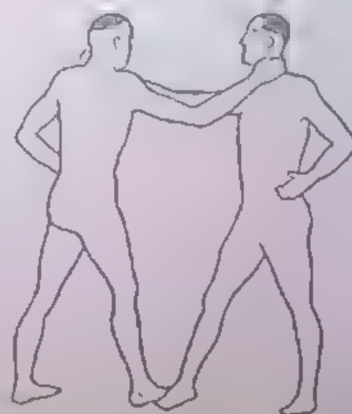

Рис. 18

Рис. 19. Упражняющиеся, расставив ноги в стороны, сплетают пальцы вытянутых вперед рук.

Рис. 20. Разводя руки в стороны, упражняющиеся подаются вперед так, чтобы туловища их соприкоснулись. Затем оба возвращаются в исходное положение. Во все время этого упражнения ноги и руки остаются выпрямленными. Кроме того, сами упражняющиеся не сдвигаются с места.

Рис. 21. Один из упражняющихся становится в стойку «смирно», другой становится у него за спиной и накладывает свои кисти на запястья первого. Вдох. Стоящий впереди, преодолевая легкое сопротивление товарища, разводит выпрямленные руки в стороны, а затем поднимает их вверх над головой. Выдох. Задний перехватывает свои руки и снова кладет снаружи на запястья переднего. Преодолевая сопротивление товарища, передний сводит руки в исходное положение. Выдох. После этого упражняющиеся меняются местами.

Рис. 22. Это упражнение проделывается совершенно так же, как и предыдущее, с той разницей, что здесь упражняющиеся стоят друг к другу спиной.

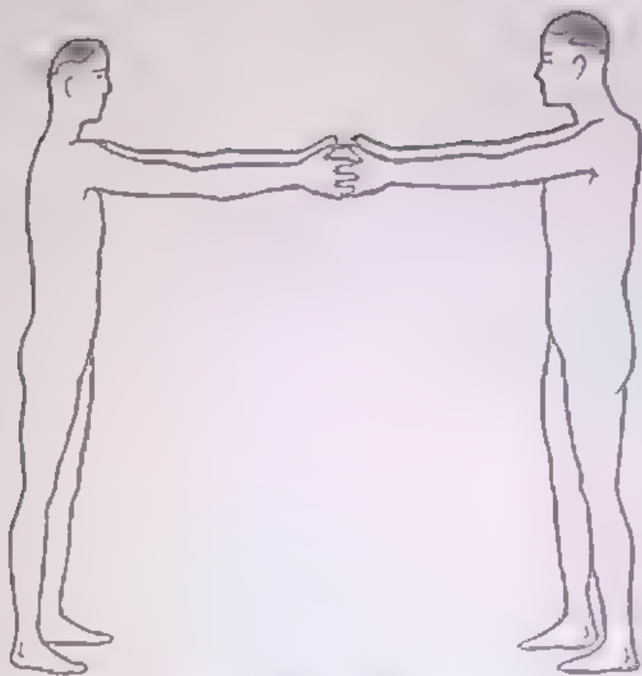


Рис 19

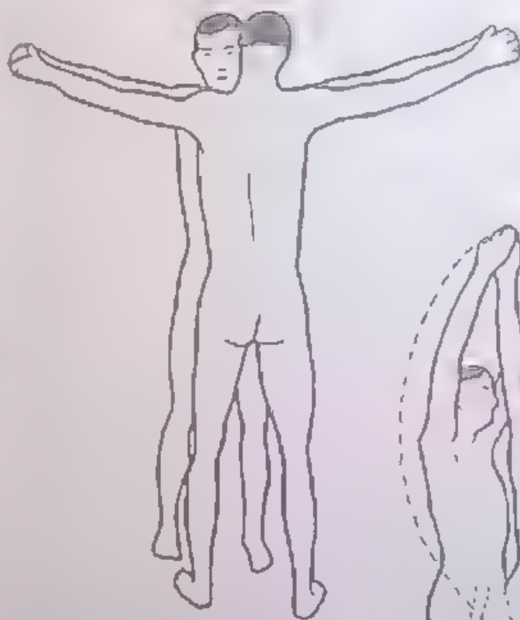


Рис 20



Рис 21

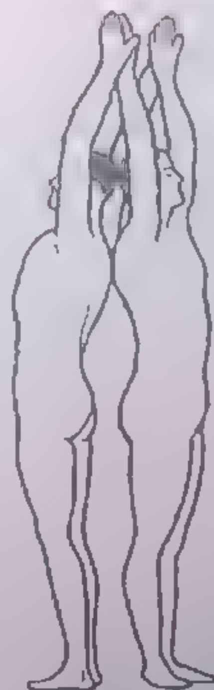


Рис 22

Рис. 23. Став спиной друг к другу, упражняющиеся крепко сплетают свои руки.

Рис. 24. Медленно наклоняя свое туловище вперед, упражняющиеся поочередно взваливают друг друга себе на спину. Дыхание: в исходном положении — вдох; нагнувшись и выпрямившись — выдох.

Рис. 25. Один из упражняющихся, упираясь руками в собственные колени, просовывает голову между ногами товарища. Вдох. Медленно выпрямляясь, поднимает своего товарища вверх. Выдох. Вдох. Так же медленно опускает его [illegible]. Выдох. Проделав упражнение, оба меняются местами.



Рис. 26. Один из упражняющихся становится «в [illegible]мейку». Другой, став справа от него, пропускает свою левую руку под мышкой левой руки нижнего, а правую накладывает на его шею сверху. Скрестив обе руки около левого уха нижнего, верхний, преодолевая его сопротивление, нагибает его голову на грудь. Затем в свою очередь оказывает легкое сопротивление нижнему, который поднимает голову в исходное положение.



Рис. 27. Упражняющиеся, повернувшись спиной к полу, опираются на ладони рук и ступни ног. Один из них, обхватив снаружи своими коленями колени товарища, оказывает сопротивление его усилиям развести колени в стороны. Когда колени разведены, первый давлением своих коленей старается свести ноги товарища в исходное положение, тот в свою очередь оказывает сопротивление. Когда упражнение проделано, упражняющиеся меняют наоборот положение своих коленей.





Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

Рис. 28. Оба упражняющихся ложатся на спину и поднимают ноги так, чтобы они составляли с полом угол в 45°. Один из упражняющихся своими ногами захватывает с боков ноги противника. Последний, преодолевая его сопротивление, старается развести ноги в стороны. Когда ноги разведены, тот из упражняющихся, ноги которого находятся снаружи, старается давлением свести ноги товарища в исходное положение. Во все время этого упражнения ноги обоих должны оставаться вытянутыми. Проделав упражнение, занимающиеся меняются ролями.

Рис. 29. Лежа на животе, упражняющиеся попеременно подают друг другу правую и левую руку. Приняв такое положение, каждый из них старается пригнуть руку товарища к полу.

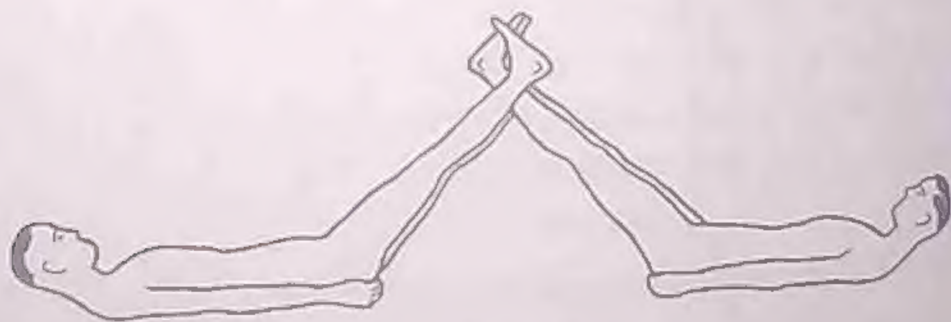


Рис. 28



Рис. 29

БИБЛИОТЕКА РАБОТНИКА МИЛИЦИИ И УГРОЗЫСКА

И. СОЛОНЕВИЧ

САМООБОРОНА
И
НАПАДЕНИЕ БЕЗ ОРУЖИЯ

ЭЛЕМЕНТАРНОЕ РУКОВОДСТВО

Под редакцией Нач. Отд. милиции
ЦАУ НКВД И. Ф. КИСЕЛЕВА

ДОПУЩЕНА НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИМ
КОМИТЕТОМ ПРИ ВСФК

ИЗДАТЕЛЬСТВО
НАРОДНОГО КОМИССАРИАТА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РСФСР
МОСКВА — 1928



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190